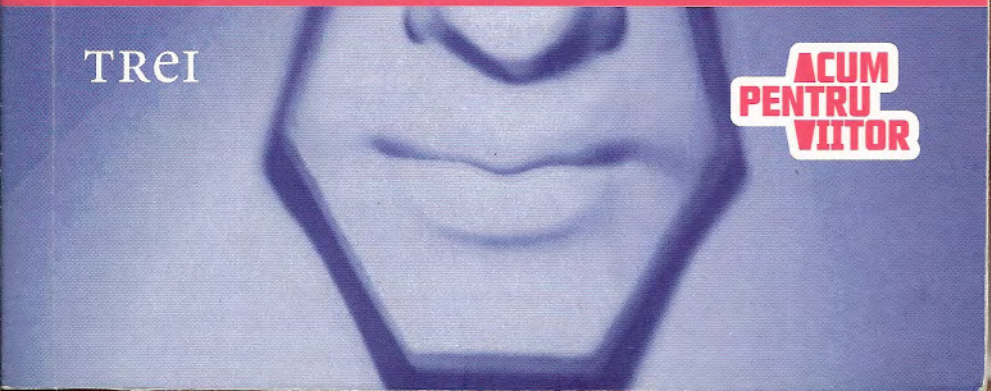
DE CE OAMENII BUNI SĂVÂRȘESC FAPTE RELE?

JAMES HOLLIS

TREI



ACUM PENTRU VIITOR

Hollis condamnă și totodată privește cu empatie acțiunile reprobabile ale semenilor săi, cu o doză egală de optimism și pesimism în înțelegerea condiției umane. **Library Journal**

A coborî în infernul ființei nu înseamnă a analiza răul în sine, ci a avea o perspectivă atotcuprinzătoare. Vindecarea nu va fi niciodată deplină dacă nu vom ajunge să ne iubim și acele laturi mai puțin plăcute ale personalității noastre, care au și ele nevoie de înțelegere.

Cum se face că oamenii buni fac lucruri rele? De ce oameni, altminteri obișnuiți, cad în patima jocurilor de noroc, a băuturii, obțin bani prin mijloace necinstite, ajung dependenți de pornografia de pe internet, își înșală partenerul de viață? De ce repetă aceleași comportamente distructive în relațiile interpersonale, la locul de muncă sau în propriile obiceiuri? Și, pe o scară mai largă, cum putem vindeca toată durerea și suferința din lume?

CE FORȚE LUCREAZĂ ÎMPOTRIVA NOASTRĂ ȘI DE CE?

ACUM PENTRU VIITOR

În *De ce oamenii buni săvârșesc fapte rele?*, James Hollis analizează discrepanțele dintre valorile pe care le proclamăm și acțiunile noastre, adesea distructive, totodată oferindu-ne soluții pentru o înțelegere mai profundă a acestora. Coborând în infernul ființei reușim să ne vindecăm fisurile interioare, să aflăm ce forțe lucrează împotriva noastră și de ce. Hollis nu se limitează la tenebrele personale ale individului, ci își extinde studiul asupra istoriei, religiei, organizațiilor și corporațiilor actuale.

ISBN 978-973-707-306-8

James Hollis, profesor-doctor, și-a luat licența la Manchester College și doctoratul la Drew University. A predat științele umaniste timp de douăzeci și șase de ani la diverse colegii și universități înainte de a deveni psihanalist la Jung Institute din Zurich, Elveția, unde a obținut o diplomă în psihologia analitică. Locuiește la Houston, Texas, cu soția sa. Are un cabinet de psihiatrie și este director executiv al Jung Educational Center din același oraș.

TR ...ORATREI.RO

DE CE OAMENII BUNI SĂVÂRȘESC FAPTE RELE?

DE CE OAMENII BUNI SĂVÂRȘESC FAPTE RELE?

JAMES HOLLIS

TREI

ACUM PENTRU VIITOR

TRADUCERE DE LAURA FOTA

Editori:	Silviu Dragomir
	Vasile Dem. Zamfirescu
Director Editorial:	Magdalena Mărculescu
Design:	Radu Manelici
Redactor:	Valentin Protopopescu
Director Producție:	Cristian Claudiu Coban
DTP:	Victoria Gârlan
Corectură:	Rodica Petcu, Eugenia Țarălungă

DESCRIEREA CIP a Bibliotecii Naționale a României
Hollis, James

De ce oamenii buni săvârșesc fapte rele? / *Cum să înțelegem aspectele mai* întunecate *ale psihicului* / James Hollis ; trad.: Laura Fota - București : Editura Trei, 2009
Bibliogr.

ISBN 978-973-707-306-8

I. Fota, Laura (trad.)

159.9

Copyright © 2007 by James Hollis
Published by arrangement with Gotham Books,
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © Editura Trei, 2009
C.P. 27-0490, Bucuresti
T/F: +4 021 300 60 90
E: comenzi@edituratrei.ro
W: edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-306-8

„NU DEVENIM MAI LUMINAȚI IMAGINÂNDU-NE FIGURI LUMINOASE, CI CONȘTIENTIZÂND ÎNTUNERICUL. PROCESUL DIN URMĂ ESTE, ÎNSĂ, MAI NEPLĂCUT ȘI, CA ATARE, NU FOARTE ÎNDRĂGIT."

C. G. JUNG, CW 13, PAR. 335

Pentru Jill
și cei patru copii ai noștri,
Taryn, Tim, Jonah, Seah,
și pentru Rob, care și-a dorit să-și vadă numele tipărit în această carte

Pentru toți colaboratorii
Centrului Jung din Houston, Texas

Mulțumesc în mod deosebit editurii Gotham Books/ Penguin,
cu care colaborez cu cea mai mare plăcere:
lui William Shinker, președinte și editor
lui Lauren Marino, editor executiv
lui Hilary Terrell, editor asistent
lui Sarah Reidy, agent de publicitate

Și lui Liz Williams,
amie et agent provocateur et extraordinaire

NOTA AUTORULUI

Cartea de față relatează cazuri reale, însă numele persoanelor sunt fictive, sexul și profesia lor au fost modificate, locațiile schimbate între ele. Toate visele sunt reproduse cu fidelitate și au fost folosite cu permisiunea explicită a autorilor lor, cărora le mulțumesc pe această cale.

NOTA TRADUCĂTOARE!

Pasajele din ediția engleză a operelor complete ale lui C.G. Jung, *Collected Works*, au fost traduse așa cum sunt citate de către autor. Prescurtarea *CW* din notele de subsol este urmată de numărul volumului și al paragrafului citat. Pasajele din volumele *Operelor complete* deja traduse în limba română au fost reproduse ca atare.

PREFAȚĂ

„Fiecare persoană este o lume populată de creaturi oarbe, în care mocnește revolta împotriva eului, a regelui care le guvernează."

GUNNAR EKELÖF

Eul pe care eu îl cunosc nu știe suficient pentru a ști că nu știe suficient. Se crede un cristal luminos, când, de fapt, e în mare parte alcătuit din nuanțe de gri, în mare parte din forme vagi, piezișe, iar uneori din pur obsidian opac. *Eul* care cred că sunt e doar ceea ce-mi spune eul despre mine, o foiță fragilă care acoperă o imensă mare interioară. Limbajul ne trădează. Când spun *eu*, care eu vorbește? Care parte a întregului este în acea clipă dominantă? Când spun *în sinea mea*, care sine vorbește? Cum pot spune că *eu* mă cunosc, în fiecare... sau în oricare clipă?

De ce săvârșesc oamenii buni fapte rele? De ce sunt viața noastră personală și trecutul nostru social atât de brutale, atât de repetitive, atât de dăunătoare nouă și celor din jurul nostru, atât de autodistructive? Teza centrală a cărții de față este relativ necunoscută publicului larg, dar are caracterul unui truism pentru psihologia inconștientului și constă în faptul că *psihicul omenesc nu este un tot unitar*

sau unificat, așa cum îi place eului să creadă, ci este diversificat, complex și divizat... mereu divizat.

Este o amăgire a eului, uneori o amăgire necesară, credința că acest conglomerat de euri fragmentare se află sub controlul nostru, că nu depășește raza de acțiune a conștientului sau, chiar, că poate fi cunoscut. Aceste euri fragmentare, aceste prezențe mai întunecate sunt sisteme de energie fracționale, care au ca atare *capacitatea de a acționa independent de intenția noastră conștientă*. Sunt într-adevăr destul de active în aproape fiece clipă și au puterea de a detrona conștientul, de a uzurpa libertatea și de a-și realiza propriile scopuri, cu sau fără știința noastră. Privind lucrurile cu umor, am putea spune că anumite părți ale noastre nu au făcut cunoștință cu alte părți, iar dacă deja au făcut, s-ar putea să nu se înțeleagă foarte bine.

Această lume interioară autonomă este domeniul a ceea ce Jung numea *Umbra*. Ea nu este chiar răul în sine, deși poate face anumite lucruri pe care noi sau alții le-am putea ulterior considera rele. Până la urmă, suntem pe deplin răspunzători pentru acțiunile și consecințele Umbrei, chiar dacă la momentul respectiv nu am fost conștienți de influența ei.

Sfera de activitate a acestor euri mai întunecate, a acestor câmpuri obscure de forțe, nu se reduce la viața noastră personală. Ele se manifestă în sistemele noastre sociale, în politică, în relațiile interumane, chiar și în teologie. De ce nu s-ar reflecta infinita complexitate a psihicului omenesc în infinita complexitate a lumii pe care am creat-o sau ne-am imaginat-o? Se spune că secretul universului a fost cândva, în Egiptul antic, împărtășit lui Hermes Trismegistos („cel de trei ori mare").[1] Acest secret, pe care-l vom dezvălui cititorului fără să așteptăm vreo

[1] Numele lui egiptean era Thoth. El este presupusul inventator al scrisului și, precum Prometeu în mitologia greacă, le-a adus oamenilor cunoștințe și puteri secrete, pe care le-a smuls zeilor.

răsplată din partea lui, constă în faptul că „lucrurile de deasupra sunt cópii ale celor de dedesubt și lucrurile de dedesubt sunt cópii ale celor de deasupra", iar „susul și josul sunt unul și același lucru".

Astfel, o analiză sinceră a complexității vieții noastre cotidiene ne impune o atestare a varietății psihicului omenesc. Analiza psihicului uman individual va releva obligatoriu acțiunile sale în cadrul oricărui grup, chiar și în imaginile pe care și le formează despre univers. Puțini sunt cei care, în ziua de astăzi, se obosesc să cerceteze ceea ce generează viețile lor cotidiene; puțini sunt cei care reflectează asupra relației dintre psihicul uman și rețelele sociale și politice pe care le-am țesut; puțini sunt cei care reflectează asupra felului în care psihicul nostru interpretează cosmosul sau chiar își transferă propria imagine asupra lui. Pentru a cerceta acest subiect trebuie să distingem între numeroasele niveluri — personal, social, cosmic — la care se manifestă psihicul nostru omenesc, complex și polimorf. Cartea de față are următoarea structură, următoarea logică secvențială: pornește de la nivelul personal și, imediat, se îndepărtează apoi în cercuri tot mai largi spre nivelul social, cel istoric și cel cosmic, pentru a reveni în final la nivelul personal inițial, deoarece toate celelalte planuri ale realității noastre derivă, cel puțin parțial, din Umbra personală. Munca noastră analitică cu Umbra personală ne determină, până la urmă, în mare măsură munca noastră cu Umbra la toate celelalte niveluri. Ceea ce am ignorat în interiorul nostru se va îndrepta mai devreme sau mai târziu din exterior împotriva noastră... ca un camion care vine din față spre noi, pe banda greșită.

Cei care nu țin seama de implicațiile sufletului uman divizat rămân inconștienți și devin astfel periculoși

pentru sine și pentru cei din jur. Cei care se opresc pentru a arunca o privire, care se întreabă *de ce*, se vor găsi, în tot mai mare măsură, în armonie cu complexitatea propriilor procese psihologice; își vor considera viețile mai interesante și vor deveni mai puțin periculoși pentru sine și pentru cei din jur. Acestei din urmă categorii de oameni îi este dedicată cartea de față. Librăriile sunt inundate de așa-numite cărți de autopsihoterapie, care pretind să ofere soluții banale pentru o transformare rapidă. Majoritatea nu își ating scopul, pentru că nu țin seama de complexitatea psihicului uman. Rareori iau în considerare faptul că foarte puțin din ceea ce ne guvernează viețile se află în sfera de influență a conștientului, că suntem deformați lăuntric de motive contradictorii, că o parte din noi nu vrea să se conformeze scopului urmărit de o altă parte, că tot ceea ce realizează eul nostru conștient își are corespondentul în „eurile" mai întunecate, care operează în sens opus. Cartea de față, *De ce oamenii buni săvârșesc fapte rele? Cum să înțelegem aspectele mai întunecate ale psihicului*, invită la un dialog mai tulburător cu sine însuși și cu lumea noastră, un dialog care promite mai multă, nu mai puțină complexitate, dar din care va rezulta, în mod necesar, o mai bună înțelegere de sine și a lumii.

JAMES HOLLIS
Houston, Texas
2006

INTRODUCERE

ÎNTÂLNIRI CU UMBRA[2]

[2] Cuvântul *Umbră* apare în cuprinsul acestei cărți tipărit cu majusculă, pentru a sublinia relativa autonomie și profunda alteritate a ceea ce reprezintă totuși o componentă adânc înrădăcinată a eului nostru.

„Nu devenim mai luminați imaginându-ne figuri luminoase, ci conștientizând întunericul. Procesul din urmă este, însă, mai neplăcut și, ca atare, nu foarte îndrăgit."

C.G. JUNG, CW 13, PAR. 335

Vă invit să reflectați asupra următoarelor întâmplări reale:

- O contabilă care se bucură de respectul celor din jur reușește să deturneze fonduri ale unei societăți caritabile nonprofit în propriul ei cont privat. Ani în șir pretinde în fața soțului că este răsplătită cu prime pentru realizările ei. Abia cu ocazia unei vacanțe prelungite, în cursul căreia este înlocuită cu un alt contabil, iese totul la iveală.
- Un politician care tună și fulgeră împotriva drepturilor homosexualilor se dovedește a fi el însuși homosexual. Ce exprimă poziția lui publică: ură de sine sau o exploatare cinică a ignoranței și bigotismului electoratului său? Oare îi este atât de importantă menținerea funcției publice, iar dacă da, de ce?
- La ieșirea din biserică, o femeie își zărește vecina înstărită alunecând și aterizând cu dosul într-o baltă. Femeia

izbucnește în hohote isterice de râs, din care nu se mai poate opri — spre groaza soțului, a fiului și, mai târziu, a ei proprie.

- Un pedagog jefuiește în secret economiile destinate întreținerii la facultate a propriilor copii, pentru a-și finanța dependența de jocurile de noroc. Abia când copilul cel mai în vârstă intră la facultate, totul este dat în vileag.
- Oameni obișnuiți cheltuiesc miliarde de dolari pentru pornografie. Mare parte din aceasta este urmărită pe internet de către cei care condamnă cu pioșenie un astfel de interes.
- Un tele-evanghelist le transmite enoriașilor săi că a vorbit cu Dumnezeu, care i-a spus că datoria lor este de a fi fericiți *și* de a contribui la biserica Sa — ceea ce coincide, întâmplător, cu interesele feței bisericești.
- Un psihoterapeut ademenește prin manipulare pacienți în cabinetul său, deși a semnat un cod etic care interzice în mod explicit atragerea clienților.
- Cea mai bogată țară din lume cheltuiește miliarde de dolari pe armament și aventuri militare externe, în vreme ce reduce substanțial serviciile de sănătate, sociale și educaționale oferite populației, pe care o privează astfel de drepturile ei cetățenești, și scade, în același timp, impozitele celor bogați, deși unul din șase cetățeni ai săi se confruntă zilnic cu foamea, după cum arată cele mai recente statistici.
- Pretindem că prețuim relațiile cu semenii, dar rareori stabilim vreuna pe care să nu o distrugem. Suntem oare în stare să-i iubim pe „Ceilalți" așa cum sunt, fără să urmărim vreun interes propriu? Nu descoperim oare un interes narcisic de fiecare dată când ne examinăm cu mai multă atenție comportamentul și faptele? Oare nu așteaptă până și părinții, în majoritatea lor, de la propriii copii ca aceștia să le îmbrățișeze valorile, mai degrabă decât să descopere valori personale?

Lista poate continua la nesfârșit, câtă vreme vor exista povești despre viețile omenești. Oricât de diferite ar fi aceste exemple, ele au totuși ceva în comun. Toate sunt manifestări ale *Umbrei*.

Cum pot exista atâtea discrepanțe între valorile declarate, presupusele virtuți și numeroasele noastre fapte jenante, deseori distructive?

Poate cel mai înțelept gând rostit vreodată de o ființă omenească este cel al poetului latin Terențiu, care, cu aproape două mii de ani în urmă, scria: „Nimic din ceea ce este omenesc nu mi-e străin." Dar poate fi adevărat? *Eul* pe care îl cunosc și prețuiesc, *eul* pe care îl prezint celorlalți este cu certitudine lipsit de laturile întunecate ale comportamentului uman. Cum mi-aș putea imagina că în sinea mea se ascunde un ucigaș? Cum aș putea trăi crezând că pot nutri gânduri violente, desfrânate și lacome față de ceilalți?

Platon era de părere că toți oamenii sunt inerent buni, cu condiția să fie pe deplin conștienți, sau cel puțin așa afirma în dialogul *Republica*. Dacă cineva greșește, e doar pentru că nu înțelege pe deplin consecințele gestului său. În parabola lui Gyges din *Republica*, un păstor găsește un inel, care, rotit pe deget, îl face invizibil. Devenit invizibil, el își poate jefui sau exploata vecinii după bunul plac, câtă vreme nu mai riscă să suporte consecințele. Cine dintre noi ar mai avea un comportament moral, *dacă am ști că nu va trebui să dăm socoteală* pentru faptele noastre? Platon afirmă, prin intermediul lui Socrate, că dacă Gyges ar înțelege toate consecințele actelor sale, impactul pe care comportamentul său îl are asupra celorlalți și faptul că va fi obligat să trăiască într-o societate în care nu poate avea încredere în nimeni, ele

ar ajunge să se comporte „adecvat", în ciuda puterilor magice care i-au fost oferite.[3]

Numeroși observatori ai condiției umane, printre care mă număr și eu, consideră poziția lui Platon o înțelegere idealistă, o interpretare naivă a firii noastre mult mai complexe. Cu toate acestea, cultura noastră se bazează în mare parte pe ideea greșită conform căreia putem educa tineretul în spiritul unui comportament corect din punct de vedere social. (Chiar și eu mi-am petrecut întreaga viață în domeniul educației, căutând „binele", oricare ar fi acesta, și transmițând acest „bine" mai departe — la catedră, prin cărți și prin psihoterapie.) Sistemul nostru penal pretinde că se bazează mai puțin pe pedeapsă, deși acesta este adevărul, cât pe strădania de a reforma caracterul prin dezaprobare publică. Din acest motiv vorbim despre *case de corecție*. (Quakerii au elaborat ideea *penitenciarelor*, în credința că apartenența la comunitate este atât de necesară omului din punct de vedere spiritual, încât atunci când cineva este îndepărtat din comunitate va suferi în asemenea măsură chinurile acestei excluderi, încât va fi înclinat spre penitență și astfel își va schimba de bunăvoie comportamentul și atitudinile pentru a fi reintegrat obștei.)

Cu toate acestea, filosofii etichetează astăzi aparenta naivitate a lui Platon drept „sofism socratic". Este suficient să aruncăm o privire peste titlurile cotidianelor noastre sau să devenim mai conștienți de scopurile ascunse pe care le urmărim în relațiile cu semenii, pentru a sesiza nuanța mai întunecată care ne colorează drumul conștient prin viață.

În tradiția iudeo-creștină, această nuanță mai întunecată este numită „păcat originar". Pentru cei

[3] Este interesant că acest mod de a argumenta anticipează ceea ce, douăzeci și trei de secole mai târziu, va susține Immanuel Kant, filosoful german care credea că descoperise o bază a conduitei morale independentă de teama față de răsplata divină, un motiv pur rațional al unei „conduite corecte". Kant a formulat „imperativul categoric", care recomandă să ne comportăm ca și cum universalizarea faptelor

cu o gândire mai simplă, deciziile lui Adam și ale Evei, ca prototipuri ale tuturor oamenilor, au rămas o pată permanentă asupra umanității, oarecum asemănătoare unui defect genetic. Pentru cei cu o gândire mai sofisticată, tendințele conștientului de a-și susține propria poziție, de a ignora consecințele, de a neglija motivele ascunse, există în mod „originar" — adică primar — în noi toți. (Una dintre colegele mele, o persoană cu gândire profundă, care nu este adepta niciunei tradiții religioase, a remarcat cândva că singurul concept religios cu care poate fi de acord, care explică nenorocirile secolului XX, este arhetipul „căderii".)

Reflectând la aceste lucruri, ajungem la concluzia că ceea ce numim *sinele* nostru este compus din numeroase fărâme, numeroase euri fragmentare. Unele dintre aceste euri mai întunecate sunt *complexele*, termenul lui Jung pentru modul în care psihicul nostru se încarcă cu energii programate, deși fiecare dintre noi are un alt trecut. Deoarece suntem cu toții părtași la umanitate și, într-o oarecare măsură, la aceeași cultură, avem deseori aceleași energii determinate de trecutul nostru, în legătură cu banii, puterea, sexualitatea, hrana și altele asemenea. În vreme ce strămoșii noștri proiectau originea acestor euri fragmentare în exterior, asupra Diavolului sau a Celui Rău, omul modern este mai dispus să accepte că aceste gânduri și fapte mai întunecate provin din interiorul nostru și că noi suntem, până la urmă, responsabili pentru ele. Și totuși, ideea unor „euri mai întunecate" care acționează în voia lor în interiorul nostru este neliniștitoare. Povestirea lui Nathaniel Hawthorne *Tânărul Goodman Brown* descrie întâlnirea în pădure a unui tânăr naiv cu Umbra. Tânărul este atât de dezamăgit, încât se îndepărtează de soția lui (numită în mod semnificativ „Faith", în engleză „credință") și își petrece tot

---

noastre se va aplica tuturor, inclusiv nouă. Prin urmare, nu voi fura de la altul nu pentru că există un Dumnezeu răzbunător care mă va pedepsi, ci pentru că nu pot trăi într-o lume în care nimeni nu poate avea încredere în ceilalți.

restul vieții în depresie și tulburare, evitând contactul cu oamenii.

Siguranța de sine și o bună măsură de curaj sunt necesare pentru a examina și prelua răspunderea pentru aceste euri mai întunecate, atunci când ele își manifestă prezența. Este mult mai simplu să le negăm, să dăm vina pe alții, să le proiectăm asupra altora sau să le îngropăm în uitare și să mergem mai departe. În aceste clipe de fragilitate umană devenim periculoși pentru noi înșine, familiile noastre și societatea noastră. *Examinarea acestui material nu este o formă de îngăduință față de propriile slăbiciuni; dimpotrivă, este o modalitate de a prelua răspunderea pentru deciziile noastre și consecințele lor. Este un gest de mare importanță morală, pentru că ne oferă posibilitatea de a-i elibera pe ceilalți de povara problemelor noastre, lucrul cu siguranță cel mai util și mai valoros din punct de vedere etic pe care-l putem face pentru cei din jur.* După cum nota Jung:

> Umbra este o problemă morală care reprezintă o provocare la adresa întregii personalități a eului, căci nimeni nu poate să realizeze Umbra fără o risipă considerabilă de decizie morală, odată ce la această realizare este vorba de a recunoaște că aspectele sumbre ale personalității există cu adevărat.[4]

Ceea ce nu conștientizăm va continua să ne bântuie viețile — și lumea din jur. Scurta noastră trecere prin această lume nu ne permite să conștientizăm și să asimilăm tot ceea ce se află în interiorul nostru. Și totuși, calitatea vieții noastre depinde direct de nivelul de conștiență cu care ne luăm deciziile noastre zilnice. Cartea de față se dorește a fi un îndemn adresat cititorilor de a-și trăi viața într-un mod mai conștient.

---

[4] Jung, *Opere complete* 9, par. 14.

Poeta Maxine Kumin a scris o poezie cu titlul *Marmote*, în care descrie o femeie blajină, din clasa de mijloc, care descoperă că în beciul ei s-au aciuit niște marmote. Femeia e cuprinsă de neliniște și își petrece nopțile așteptând ca marmotele să-și facă apariția, pentru a le putea face felul cu pistolul ei de calibrul 22. Se simte „plină de un respect darwinist" față de superioritatea ei inerentă și sfârșește, ironic, prin a-și dori ca intrușii să accepte să fie uciși „în acel mod tăcut, nazist". Dar oare cine dorește să descopere nazistul din sine? Poetul Dennis Slattery se apropie într-un mod similar de acest ungher din lăuntrul său în poezia *Împușcând șobolani*, în care își amintește cum trage cu pistolul lui de calibrul 22, în vreme ce „urletul și țipătul vieții sfâșie, în răbufniri șocate, aerul."[5] Ambii poeți, sensibili la nuanțele, profunzimile și complexitatea sufletului omenesc, sunt conștienți de ceea ce se ascunde în beciurile lor. Noi suntem oare conștienți? Dacă nu, ce cale de ieșire își sapă oare rozătoarele noastre întunecate? Reprimăm ceea ce se ascunde în beciul nostru sau proiectăm întunericul asupra celorlalți? Iar atunci, cum mai putem sta față-n față cu ceilalți, cum putem avea relații etice și conștiente, când îi inundăm cu propriul nostru întuneric pe care îl negăm? În munca aceasta analitică, personală și colectivă, cu Umbra care există în interiorul fiecăruia dintre noi, rezidă calitatea vieții, felul în care evoluează și se finalizează relațiile, precum și însuși destinul civilizației.

[5] Slattery, „Shooting Rats", *Casting the Shadows: Selected Poems*, p. 79.

CAPITOLUL UNU

DIVERSELE NUANȚE ALE SUFLETULUI

CELE PATRU FORME DE MANIFESTARE ALE UMBREI

„... ai văzut tu porțile întunericului fără hotar?"

IOV 38:17

Atât Sigmund Freud, cât și Carl Jung au scris despre aceste euri mai întunecate. Freud în special a atras asupra sa un val de critică, pentru că a vorbit despre instanțele amestecate ale psihicului și a îndrăznit să conteste imaginile sacre ale lumii occidentale. Pentru că a supus atenției publice subiecte precum sexualitatea infantilă sau scopurile narcisice ascunse în cele mai morale dintre intenții, opera sa a fost considerată „murdară", iar intențiile sale suspecte. În prima lui lucrare importantă, *Studii despre isterie*, scrisă în 1895 împreună cu Josef Breuer, Freud observa că tendințele aflate în conflict cu conștientul și reprimate de către eu pot găsi o a treia cale de ieșire, manifestându-se la nivelul organismului prin tulburări somatice. Patologia, abordată până atunci în principal în cadrul modelului medical și deseori fără succes, devenea astfel o expresie simbolică a întunericului pe care viața conștientă refuză să-l recunoască. În *Psihopatologia*

vieții cotidiene (1901), Freud analiza scopurile ascunse care subminează conștientul și produc greșeli aparente — așa numitele acte ratate freudiene, sau parapraxis —, pe care el le considera manifestări simbolice ale unei alte voințe mai întunecate, asemănătoare unui curent de sub suprafața mării conștiente.

Mai târziu, obligat de ororile unei lumi dedicate, la nivelul conștientului, iluziei progresului, dar care își sacrifica în același timp tineretul la Verdun, Passchendaele, Ypres sau pe Somme — unde britanicii au pierdut 60 000 de oameni în primele douăzeci și patru de ore —, Freud a scris *Angoasă în civilizație* (1927 – 1931). În această lucrare el identifica și acorda importanța cuvenită acelor energii umane primare care duc la agresiune, violență și distrugere. Freud nota că cerințele adaptării sociale produc un sentiment compensatoriu de neajutorare și frustrare, căruia îi facem față recurgând la diversiune, substituire și diverse forme de „îmbătare cu iluzii". Cele mai importante dintre acestea sunt nebunia patriotismului și larma seducătoare a războiului, care i-au răpit lui Freud fiul ca prizonier de război în Primul Război Mondial și patru surori ca victime ale lagărelor de concentrare în Al Doilea Război Mondial.[6]

Carl Jung a fost însă cel care și-a dedicat o mare parte a vieții explorării acestei mări mai întunecate din interiorul nostru. Fiul unui preot protestant, înrudit cu alți cinci preoți, Jung a fost educat pentru a deveni un membru serios și respectabil al burgheziei elvețiene. Copil fiind, a avut însă un vis, în care privea turnurile măreațe ale catedralei din orașul său natal, Basel. Din cer cădeau excrementele aurii ale lui Dumnezeu, care spărgeau turnurile și dărâmau întregul edificiu. Jung a fost îngrozit și rușinat de visul pe care-l

[6] Friedrich Nietzsche observa cândva cu ironie că „muzica proastă" și „motivele proaste" sunt uimitor de bune când e vorba să pornim împotriva „inamicului".

produsese și nu l-a povestit nimănui, vreme de decenii. Abia mai târziu, la mijlocul vieții, a înțeles că nu „el", eul, a produs acest vis, ci altceva mai profund, mai autonom, poate chiar „Dumnezeu" l-a făcut să înțeleagă că nu va urma aceeași cale spirituală ca tatăl său. Acest vis tulburător reformula metafora biblică a pietrei respinse care devine piatra de temelie a noului edificiu, a excrementului divin, în mod inexplicabil „auriu", care îndepărta ceea ce era vechi, pentru a face loc unei noi revelații.

Dintre numeroasele concepte elaborate de Jung,[7] Umbra este poate cel mai bogat în semnificații. Definită în cel mai funcțional mod, Umbra este alcătuită din *toate acele aspecte ale psihicului care ne fac să nu ne simțim în largul nostru cu noi înșine*. Umbra nu este doar inconștientul, *este ceea ce tulbură sentimentul de sine pe care dorim să îl avem*. Nu este sinonimă cu răul, deși poate conține elemente pe care eul sau cultura le consideră rele. Una dintre emisiunile radio preferate ale tinereții mele se numea *Umbra* și era realizată de Lamont Cranston. Fiecare emisiune începea cu vorbele: „Cine cunoaște răul care pândește în sufletele oamenilor? Umbra îl cunoaște!" După care vrednicul realizator al emisiunii dădea piept cu răul și refăcea binele, în treizeci de minute, care includeau și publicitatea pentru săpun, cereale și ceară de parchet. Vom vedea mai târziu că Umbra conține, de fapt, și ceea ce considerăm energii bune, tămăduitoare, evolutive, a căror valorificare duce la o mai profundă deplinătate. După cum explică Jung:

> Dacă eram până deunăzi de părere că Umbra omenească este izvorul tuturor relelor, putem descoperi acum la o cercetare mai exactă că omul inconștient, și anume Umbra, nu este compus doar din tendințe condamnabile moral, ci dispune

[7] Printre care se numără: *complexul, arhetipul, persona, tipul de personalitate, sincronicitatea, anima, animus, individuația* și multe altele.

și de o serie de calități, și anume instincte normale, reacții adecvate, percepții conforme cu realitatea, impulsuri creatoare și încă altele.[8]

Umbra este un aspect al eului care nu dispare printr-un simplu efort de voință, iar influența ei asupra vieții cotidiene nu poate fi oprită prin „acțiuni drepte", de ordin moralist. Umbra se infiltrează în activitățile noastre cotidiene și este prezentă în toate chestiunile care ne privesc, indiferent de caracterul sau intențiile lor nobile.

„Umbra personală" a fiecărui individ este unică, deși pot exista trăsături comune cu cele ale altor indivizi. „Umbra colectivă" este curentul mai întunecat al culturii, acele interacțiuni între timp, spațiu și practici tribale, pe care nu le acceptăm, dar cărora le găsim explicații raționale. Fiecare dintre noi își poartă Umbra personală și fiecare dintre noi contribuie în proporții variabile la Umbra colectivă.

CELE PATRU FORME DE MANIFESTARE ALE UMBREI

Felurile în care Umbra se manifestă în viețile noastre se împart în patru categorii: a) Umbra rămâne *inconștientă*, dar activă în viața noastră; b) ne dezicem de ea *proiectând-o* asupra altora; c) Umbra uzurpă conștientul și ne *posedă* sau d) duce la o lărgire a *conștientului* prin recunoaștere, dialog și asimilare a conținutului său.

[8] Jung, *Opere complete* 9, Cuvânt de încheiere, par. 423.

1. UMBRA RĂMÂNE INCONȘTIENTĂ

Nimeni nu poate răspunde la întrebarea: „Spune-mi, de ce anume ești inconștient?" Prin definiție, nu cunoaștem ceea ce nu cunoaștem. Nu cunoaștem ceea ce ne-ar putea cunoaște pe noi. Dar ceea ce nu știm despre noi persistă și se infiltrează subtil în valorile și opțiunile noastre. Chiar dacă am realiza brusc că suntem stăpâniți de motive și scopuri contrare valorilor declarate, am începe probabil să ne justificăm de ce am gândit ce am gândit, de ce am făcut ce am făcut. Unul dintre cele mai clare indicii ale apărării noastre împotriva Umbrei sunt raționamentele cu care ne grăbim să ne justificăm poziția față de orice chestiune. E atât de ușor să critici un grup întreg: „Oamenii ăștia n-au nicio etică a muncii!", spune cel care ignoră discrepanța între pretinsele valori generoase și dragostea față de comunitate, pe de-o parte, și un stăruitor interes propriu de a se simți superior, pe de altă parte. Shirley a citit câteva cărți de psihologie și își diagnostichează cu mare plăcere prietenii. Se simte mai bine când se simte superioară. Edwina pretinde că are o relație specială cu Dumnezeu și împarte cu dărnicie prietenilor ei sfaturi despre cum ar trebui să-și trăiască viața. Charles își invită colegii la prânz și face, în același timp, în fața șefului aluzii cu privire la o scădere o eficienței acestora, „pentru că au probleme acasă". Rănile suferite în trecut o determină pe Elena să-și idealizeze prietenii, cărora le cere imposibilul, pentru a-i acuza apoi de trădare, când o „dezamăgesc" în mod repetat. Ea nu-și dă seama că singura prezență constantă în fiecare dintre relațiile ei este ea însăși. După ce i-a obligat să-i stea la dispoziție, îi alungă, iar ei devin subiectul bârfelor și ocărilor ei. Fiecare dintre aceste

persoane este captiva Umbrei sale, urmărind tăcută scopuri personale și rămânând pe deplin inconștientă de felul în care dăunează celor din jur.

Complexitatea universului și complexitatea propriilor noastre suflete este atât de imensă, încât atunci când ne imaginăm că ne cunoaștem pe deplin e ca și cum am sta în amurg pe vârful unui munte și am crede că putem cuprinde cu privirea toate stelele care se rotesc pe orbitele lor siderale, în spațiul infinit de deasupra noastră. Reușim, în cel mai bun caz, să recunoaștem ici-colo câte o stea. Proiectăm asupra orbitelor lor obscure nevoia de „ordine" (în greacă: *kosmos*) a psihicului nostru și vedem întregi tablouri pe cer. Suntem convinși că vedem ba un războinic, ba un animal, o constelație care există și se rotește într-o mare de cerneală. Și chiar credem că aceste fantome ne sunt cunoscute, credem că ceea ce vedem este real, obiectiv și tangibil.

La fel procedăm și în cazul Umbrei. Nu știm că modelele pe care le vedem, interpretările pe care le construim, lumile pe care le imaginăm își au începutul în noi înșine, iar apoi ne direcționează în mod autonom. Umbra reprezintă tot ceea ce ne tulbură — adică ceea ce este străin eului nostru ideal, în contradicție cu ceea ce dorim să credem despre noi — sau amenință să destabilizeze conștiința de sine pe care ne place să o avem. Eul se formează din numeroasele cioburi ale experienței fragmentare și ca atare poate fi ușor amenințat de propria sa „alteritate", de orice contrazice sau chiar îi corectează scopurile sale fundamentale. Eul știe astfel rareori suficient pentru a ști că nu știe suficient. Astfel este posedat, stăpânit, condus de ceea ce nu știe. Știe peștele că înoată în apă? Bineînțeles că nu. Peștele formează un tot cu elementul în care trăiește. Știe eul că înoată într-o mare de valori și energii care se află

în competiție, deseori în contradicție una cu cealaltă? Rareori știe acest lucru.

Cine dintre noi este suficient de puternic pentru a admite cu consecvență propriile defecte, scopuri ascunse, motive tăinuite? Femeia care a râs când prietena ei a căzut în baltă își respecta deliberat, sau chiar forțat, preceptele credinței ei și, cu toate acestea, când invidia ascunsă a crescut și a pus stăpânire pe ea, a râs de nenorocirea rivalei sale. Această *Schadenfreude*, sau bucurie resimțită la vederea necazului altcuiva, era o emoție cu totul străină de viața ei conștientă. Dar ea a răbufnit instantaneu. Ce ar mai putea răbufni din oricare dintre *noi* în astfel de momente reflexe?

Cine dintre noi nu se simte fragil, vanitos, uneori narcisic, alteori ostil, dependent, manipulator? Doamna Gandhi era oare fericită să fie măritată cu un bărbat a cărui amantă era India? Ce dinamică a Umbrei se manifesta în căsnicia ei? Sau nu este acel gen de persoană care își pune viața exterioară în serviciul altora, rămânând în taină deprimată și, de asemenea, furioasă? Sacrificiul reflex de sine este întotdeauna un lucru bun? Este chiar o opțiune? Nu se supune cel care câștigă distincția de cetățean al anului necesității de a se simți necesar? Este oare o formă de cinism să devii atent la prezența unei valori opuse față de cea pe care o îmbrățișează conștientul, sau este o formă mai profundă de onestitate? O persoană care și-a sacrificat propriul drum în viață punându-se în slujba altora este „sfântă"; viața pe care a trăit-o a fost drumul ei adevărat, sau a fost mânată de complexe atât de puternice, încât au făcut-o incapabilă de a opta pentru altceva? Ea devine astfel sfântă sau e doar un suflet demn de milă? Cine dintre noi poate să judece acest lucru, depășindu-și propria constelație psihică? Faptele bune

și o viață interioară chinuită nu pot coexista? Nu este posibil ca viața interioară reprimată să mascheze o Umbră foarte mare, în ciuda unei lumini puternice în lumea exterioară? Pentru a recunoaște puterea Umbrei și pretențiile ei stăruitoare față de cei mai buni dintre noi, e suficient să ne gândim la dezvăluirile sordide în legătură cu diverși evangheliști și politicieni, la viețile secrete ale vedetelor de cinema sau ale sportivilor celebri, dezvăluiri pe care istoria le face uneori în legătură cu cele mai favorizate dintre vieți.

Zelotul care își petrece atâta timp încercând să-i atragă sau să-i convertească la religia sa pe alții este cu adevărat convins că acționează spre binele lor, ori este robit de temerea îndoielii, a unei îndoieli pe care trebuie să o alunge prin împlinirea unanimității? Citându-l pe Nicholas Mosley, „oamenii devin musulmani sau creștini mai degrabă din necesitatea de a aparține unui grup care le oferă liniște sufletească într-o lume dificilă, decât ca urmare a propriei căutări a adevărului și sensului."[9] Cam așa stau lucrurile când e vorba de revelația divină sau de integritatea personală! Remarcați însă cât de ușor se simte jignită rațiunea noastră când e asaltată de astfel de întrebări. Simțim dorința de a protesta împotriva acestor ofense aduse demnității, valorilor noastre conștiente, caracterului nostru și autonomiei eului. Aceasta este zona obscură în care ne găsim mai des decât ne place să credem.

Dar pentru că Umbra acționează de obicei în tăcere, în afara razei noastre de vedere, în mări prea adânci pentru a fi sondate, nu înțelegem cum se manifestă ea în viața noastră exterioară. De unde provine corectitudinea pe care o pretindem atât de frecvent? Este binele inerent al umanității? Este un complex dobândit printr-un proces de culturalizare? Ea poate da naștere răului, neintenționat,

[9] Mosley, *Inventing God*, p. 3.

față de noi înșine și de alții? Poate binele lipsit de opusul lui să evite unilateralitatea? Iar unilateralitatea nu se va dovedi, mai devreme sau mai târziu, opresivă, compulsivă, chiar demonică? Cine dintre noi nu constată astăzi, privind îndărăt, că intențiile bune pe care le-am avut cu decenii în urmă nu au fost lipsite de consecințe problematice? Care om trecut de a doua tinerețe, dotat cu un minim de conștiință și maturitate psihologică, nu privește înapoi cu regret, eventual cu rușine și cu oarecare consternare? Cu toate acestea, la vremea respectivă am crezut că ne cunoaștem, că facem alegeri înțelepte, prudente, animate de cele mai bune intenții. Asumarea răspunderii pentru trecutul nostru este primul pas în recunoașterea a ceea ce până atunci a rămas inconștient, anume prezența și activitatea Umbrei noastre.

Cine dintre noi poate spune despre Umbra sa, care este inconștientă: „Sunt conștient de ceea ce este inconștient?" Dar acest inconștient lucrează împotriva noastră, poate și împotriva celor din jurul nostru. Sub tronul strălucitor pe care s-a instalat eul domnește din umbră inconștientul.

II. UMBRA DE CARE NE DEZICEM PRIN PROIECTARE

„Uitați-vă la Cassius... ce privire lacomă are... Oamenii ca el sunt periculoși!" (Cine face această remarcă în *Iuliu Cezar*? Nimeni altul decât tot un politician ambițios.) Priviți la Joe de colo, cât de ambițios e, cât de vanitos, cât de preocupat numai de sine. (Cine mai adaugă, „la fel ca mine"?) Priviți la păgânii aceia, fără credință și violenți.

Haideți să le facem de petrecanie! (Cine își ia răgazul să se întrebe cât de mult *aceia* ne seamănă *nouă*?) Gândiți-vă la dușmănia pe care o poartă homosexualilor acei oameni care nu au avut niciodată o relație firească cu propria sexualitate. Gândiți-vă cât de convenabil este să știi cine ți-e dușman, întotdeauna — dacă dușmanul e *acolo*, nu este *aici*, prin urmare nicio povară nu-mi apasă conștiința, nimic nu mă obligă să-mi cercetez propriul eu.

Pentru eul conștient, acea foiță subțire care acoperă o mare imensă, fosforescentă, tot ceea ce se află sub sfera sa de influență este fie inexistent, fie inactiv. În realitate, inconștientul este alcătuit din sisteme de energie, dinamice și active, pe deplin capabile de a scăpa de sub controlul conștientului. Origen, Părinte Bisericesc din vechime, se simte vinovat pentru că se gândește prea adesea la tinere dansatoare. Pentru a rezolva problema, pentru a-și reprima Umbra, se castrează. La scurt timp se gândește din nou la tinere dansatoare. Este posibil ca un om, chiar un om sincer și devotat, să își poată eradica natura sexuală? Iar dacă da, cu ce preț? Testimonii[10] sunt scandalurile recente în legătură cu abuzurile din sfera clericală. Și cine sunt acei venerabili ce solicită trunchierea naturii ce le-a fost dăruită de către Dumnezeu? Ce Umbră pândește în interiorul lor?

Nu este suficient refuzul să admiți existența unui lucru. Componentele inconștientului nostru reprezintă o cantitate de energie capabilă de a părăsi marea întunecată din interior și de a pătrunde în lumea noastră, fără ca noi să fim conștienți de acest lucru. Dacă lucrurile ar sta altfel, politicienii propagandiști și agențiile de publicitate și-ar pierde pâinea. Vance Packard observa în cartea sa, *The Hidden Persuaders*, cum instrumentele și tehnicile de dezinformare și manipulare elaborate de serviciile secrete în

[10] Cuvântul *testimoniu* provine de la obiceiul antic de a-ți cuprinde testicolele cu mâna în timpul unui jurământ solemn, acestea reprezentând esența persoanei respective și, prin urmare, sinceritatea sa.

timpul celui de-al Doilea Război Mondial au fost de îndată adoptate în scopuri comerciale după război, pentru a apela la inconștient și a produce proiecții pozitive asupra unor produse care variază de la prune și mașini până la politicieni.

Nimeni nu proiectează conștient, pentru că așa ceva este o contradicție în termeni. Nimeni nu se trezește dimineața cu intenția de a face aceste proiecții. Cu toate acestea, invariabil, energia noastră psihică, în special cea aflată în afara sferei conștientului, se exprimă printr-o dinamică pe care eul nu o poate controla. Astfel ne îndrăgostim, astfel ne temem de cei care ne sunt străini, astfel ne re-creăm mereu trecutul relațional. Psihicul este un computer analog, direcționat de trecut. El caută analogii, punând întrebări de genul: „Când m-am mai aflat aici?" „Ce știu despre asta?" „Ce-mi spune experiența trecută despre asta?" Deși fiecare moment este unic în istorie, sistemul nostru psihic, determinat de experiența trecutului și de sistemele de management ale anxietății, inundă noul domeniu de experiență cu datele vechiului domeniu. Astfel proiectăm viața noastră lăuntrică sau aspecte ale acesteia asupra altor persoane, altor grupuri, altor națiuni. Prin urmare, propaganda, campaniile politice și publicitatea caută deliberat să obțină o reacție pozitivă sau negativă din partea noastră. Capacitatea critică a eului conștient este adesea înlocuită cu puterile programatoare ale trecutului, iar momentele noi sunt prejudiciate de cele vechi.

O femeie se surprinde reacționând violent la vederea unui bărbat complet străin, la televizor. (Cine nu a simțit energii pozitive sau negative în legătură cu o vedetă, uitând pe moment că este o persoană complet străină, care cel mult joacă un rol pe ecran?) După mai multe reacții de acest gen, femeia își dă seama că bărbatul are aceeași privire

încruntată cu care se uita atât de des în copilărie la ea mama ei. Deși au trecut zeci de ani de atunci, deși este vorba despre un bărbat, privirea aceasta încruntată este suficientă pentru a-i trezi o puternică reacție afectivă.

Astfel, acel lucru din interiorul nostru, căruia nu putem sau nu vrem să-i facem față, sau care tulbură imaginea pe care o avem despre noi înșine, este frecvent îndepărtat de către eul neliniștit, prin mecanismul disociativ al proiecției. De vreme ce energia, posibilitatea, chestiunea respectivă se află acum „acolo afară", nu mai trebuie să-i facem față „aici înăuntru". După cum spuneam, nu proiectăm în mod conștient și acesta este motivul pentru care proiecțiile noastre sunt atât de puternice, de neînfrânt. Cine își poate imagina că acel lucru pe care-l considerăm „acolo afară" a pornit de fapt de „aici dinăuntru"? Cine își poate imagina că realitatea pe care o vede „acolo afară" este un aspect al propriei persoane? Nu-i de mirare că este atât de familiară, atât de puternică! Cât de capabili suntem noi, oamenii moderni, să înțelegem adevărul și să acceptăm provocarea textului antic chinez *Arta minții*, care ne amintește următorul lucru?

> Ceea ce omul își dorește să afle este aceea... Dar mijlocul lui de cunoaștere este acesta... Cum poate el să cunoască aceea? Doar perfecționându-și-l pe acesta.11

Aceea este lumea exterioară pe care o percepem, de regulă fără să știm că ea emană din *acesta*, din interiorul psihicului nostru. Atunci cum putem cunoaște cu adevărat *aceea*, lumea reală din afară, dacă nu aflăm mai multe despre *acesta*, despre mecanismul nostru interior, preferințele și prejudecățile noastre?

---

[11] Waley, *The Way and Its Power*, p. 47.

Prin urmare, ne lovim mereu de propria noastră Umbră și credem că este ceva din afară, de care ne putem distanța. Cu fiecare proiectare a Umbrei, înstrăinarea noastră potențială de realitate sporește; cu cât aruncăm mai multe resturi din noi asupra altora, cu atât mai distorsionată este perspectiva noastră asupra realității. Rareori se dovedește lumea, rareori se dovedesc ceilalți a fi exact cum ne-am așteptat să fie. Am purtat războaie, am iubit, am început și ne-am împotmolit în relații pornind de la proiecții ale Umbrei, iar ulterior ne-am întrebat ce au însemnat toate acestea. Atâta lume a proiectat atâtea lucruri asupra prințesei Diana, a deplâns dispariția ei timpurie din viață și a aflat mai târziu despre viața ei chinuită, încurcată. Nu și-au proiectat toți asupra acestui biet suflet tulburat Umbra propriilor vieți netrăite, a căutării magiei, a evadării din fața propriei răspunderi? De unde ia naștere bârfa și invidia, dacă nu din fuga aceasta din fața noastră înșine?

Ceea ce nu știm sau ne temem să admitem ne rănește pe noi înșine și, deseori, pe ceilalți. După cum vom vedea mai târziu, cei asupra cărora își proiectează unii Umbra — Hester Prynne din *Litera stacojie*, vrăjitoarele din Salem, diavolii din Loudon, evreii din Polonia, homosexualii sau alți martiri ai inconștientului — sunt adesea discreditați, crucificați, marginalizați, gazați, arși sau ignorați. *Ei sunt purtătorii vieții noastre tăinuite, iar pentru asta îi vom urî, îi vom defăima și îi vom distruge, pentru că au comis cea mai odioasă crimă. Ei ne amintesc un aspect al persoanei noastre pe care nu suportăm să îl vedem.* Din păcate, cu cât este mai slab eul, cu atât sunt mai intolerante judecățile și cu atât mai mare este potențialul de a da „verdicte categorice" asupra altora, ceea ce înseamnă bigotism și prejudecată.

III. UMBRA NE POSEDĂ PRIN IDENTIFICARE

Ați fost vreodată la un concert rock și v-ați lăsat cuprinși de extazul masei, încercând poate deliberat să vă eliberați de cenzura eului, prin alcool sau droguri? V-ați surprins vreodată urlând la arbitru sau înjurând echipa de pe teren? (Jucând ca mijlocaș defensiv, autorul acestei cărți a fost cândva „răsplătit" cu o lovitură de pedeapsă de la 11 metri pentru comportament nesportiv, după ce lovise în coaste o extremă care îl împiedicase până atunci să ajungă la minge.) V-ați simțit vreodată inundați de indignare, plini de sine, supunându-vă cu încântare acestui flux puternic de energie? Ați savurat vreodată acel moment, în care simți că îți pierzi mințile? Dacă nu ați fost niciodată la un concert rock, poate că ați participat vreodată la o demonstrație politică la München? V-ați alăturat vreodată unei mase care linșa pe cineva? Ați condamnat vreodată pe cineva aflat în minoritate? Ați spus vreodată „ar trebui să-i facem una cu pământul"? Ați savurat vreodată momente de „răutate", cu convingerea că ceva „minunat" este pe cale să se întâmple? V-ați plimbat vreodată printr-un cartier rău famat, studiind cu interes toate acele persoane ciudate care se perindau pe străzile sale? Dacă da, înseamnă că ați fost posedați de — și v-ați identificat cu — Umbra.

Trupele rock urmăresc să activeze și canalizeze nevoia psihologică a tineretului de a se delimita de lumea represivă a adulților — și, în același timp, să facă o grămadă de bani. (Poate că mama dumneavoastră își dorea să fiți fani ai Beatleșilor sau ai celor de la Bay City Rollers, pe care-i considera niște drăguți, în ciuda a ceea ce se petrecea în spatele scenei, pe când Elvis sau Pink Floyd îi erau suspecți.) Politicienii urmăresc exploatarea temerilor și câștigarea

voturilor. (Care american mai în vârstă nu-și amintește spotul lui Lyndon Johnson, în care un copil rupe petalele unei margarete? Scena se dizolvă treptat în norul unei explozii nucleare, iar privitorul este avertizat împotriva politicii militariste a rivalului Barry Goldwater. Cine poate uita că administrația George W. Bush a funcționat ca o permanentă „campanie", menită să distragă atenția de la dezastrul aventurilor externe și al favoritismul intern, prin repetarea sugestivei mantre a „terorismului"?)

Când suntem inundați de Umbră, simțim de regulă un flux enorm de energie, fără să realizăm, de obicei, că această energie este un alt aspect al psihicului nostru, care, odată activat, este capabil de a ne uzurpa eul și a ne conduce în locul său. William Carlos Williams, medic practician și important poet imagist, a scris o povestire despre vizita pe care a făcut-o cândva unei fetițe bolnave, dintr-un cartier muncitoresc din New Jersey. Fetița nu voia să-l lase să se uite în gâtul ei inflamat. Pierzându-și răbdarea, Williams a ținut-o strâns și i-a deschis cu forța gura. Ceea ce începuse dintr-o intenție bună s-a transformat rapid într-o luptă, în care complexul puterii, existent în fiecare dintre noi, a crescut brusc. Medicul s-a lăsat pradă sentimentului de satisfacție derivat din rolul lui de tămăduitor, dar mai târziu a reflectat cu tristețe la acest act brutal comis împotriva unui copil speriat și neajutorat.

Nu avea dreptate William Blake când observa în legătură cu *Paradisul pierdut*, acea apologie a creștinismului scrisă de John Milton, că singurul personaj dotat cu energie și atrăgător este Satana, iar Milton, prin urmare, era de partea Diavolului, fără să o știe? Abordarea Diavolului nu l-a umplut oare pe Milton de energie, făcându-l apoi să se simtă captivat de acesta? Cele mai puternice versuri, punctul

în care se concentrează energia sufletească, sunt dedicate Prințului Întunericului, nu palidelor făpturi cerești. Nu pune Diavolul uneori stăpânire pe fiecare dintre noi? Psihanalistul meu din Zürich avea în baie un desen care înfățișa două persoane care se apropiau de un colț de stradă, pe punctul de a se izbi una de cealaltă. Una era un preot, zâmbind larg pentru că își ducea în lesă micul său diavol. Cealaltă era un diavol, zâmbind larg pentru că își ducea în lesă micul său preot. Erau frați, dar nu o știau.

Cât rău a fost săvârșit, cu sau fără intenție, de către oameni obișnuiți, care s-au lăsat purtați de valul acestor energii? Ceea ce am negat înlăuntrul nostru se va abate mai devreme sau mai târziu asupra lumii exterioare. Să fii posedat de Umbră înseamnă să răspândești în jur un flux puternic de energie. Nu e de mirare că aceasta este deseori atât de seducătoare. Uneori trebuie să reparăm ce am stricat; alteori, alții trebuie să repare ce am stricat noi. Iar cei mai periculoși dintre noi sunt cei care, plini de sine, nu se îndoiesc că au dreptate, pentru că ei sunt cei mai puțini capabili de a înțelege răul pe care îl fac în jurul lor.
Un maior american, stând în mijlocul ruinelor satului Bien Tre din Vietnam, a spus: „A trebuit să distrugem satul pentru a-l salva". Pentru el, această afirmație nu conținea nicio contradicție. Cum spuneam mai devreme, unul dintre cele mai clare indicii ale faptului că suntem posedați de Umbră sunt raționamentele cu care ne grăbim să-i facem pe plac conștientului nostru.

IV. INTEGRAREA UMBREI ÎN CONȘTIENT

Oare cât de zdruncinați suntem când descoperim că dușmanul care ne privește în față suntem chiar noi

înșine? Personajul de benzi desenate Pogo surprinde esența presupusului scop nobil al misiunii din Vietnam, inversând vorbele amiralului Perry, „Am întâlnit dușmanul, iar el suntem chiar noi". Cine nu ar da bir cu fugiții de la o astfel de întâlnire?

După ce o viață întreagă am tot dat vina pe alții, este foarte dificil să înțelegem în cele din urmă că singura persoană prezentă în toate episoadele acestei telenovele care este viața noastră suntem noi înșine și, ca o concluzie necesară, că suntem în mare parte răspunzători pentru finalul dramei. Cine nu se va simți stânjenit, smerit, poate chiar umilit, când va înțelege acest lucru? Iar acesta este probabil motivul pentru care amânăm pe cât posibil recunoașterea Umbrei noastre. Un banc vechi din Philadelphia spune: „Quakerii au venit în Pennsylvania pentru a face bine, și le-a fost într-adevăr destul de bine."

În fond, cine este dispus să își folosească energia pentru a-și studia visele și a observa modul în care dominația eului este subminată noapte de noapte? Cine își dorește să se găsească într-o situație compromițătoare în vis, o ilustrare a ceea ce evităm în viața conștientă? (Freud a spus cândva că oamenii îi resping teoriile în timpul zilei, dar le visează în timpul nopții.) Cine este dispus să admită că partenerul de viață sau copiii îi cunosc poate unele aspecte ale personalității sale mai bine decât el însuși? Cine dorește să culeagă ceea ce a semănat în propria grădină, sau în propriii copii? Dar, așa cum se știa încă din antichitate și a fost apoi confirmat de istorie, ceea ce am ignorat sau păstrat în inconștient continuă să se manifeste în viețile noastre și în viețile celor din jurul nostru. Observația lui George Santayana, că tot ce am uitat din trecut se va repeta în viitor, este cu siguranță un truism, pe care va trebui să-l acceptăm în cele din urmă.

Protestăm spunând că nu avem decât intenții bune și demonstrăm că urmărim cunoașterea de sine, dar cine poate suporta întreaga povară a acestui spectru mai larg al naturii omenești? Nu și-a scos fratele nostru Oedip, după ce a văzut adevărul, ochii și și-a dorit apoi moartea? Dar... dar, asemenea momente de vanitate umilită conțin semințele tămăduirii, ale lărgirii conștientului și ale ispășirii trecutului. În aceste momente, în care ne vedem în oglindă — și zărim slabele contururi ale naturii noastre mai complexe — putem reclama o natură omenească mai cuprinzătoare și o sferă mai largă a conștientului, devenind astfel ceva mai puțin periculoși pentru cei din jur.

Umbra, imensa mare din interiorul nostru, nu poate fi sondată în întregime. Dar anumite încăperi, anumite anfilade sau anumiți curenți pot fi explorați de conștientul marinarului. Ceea ce neg în interiorul meu va ajunge mai devreme sau mai târziu în lumea mea exterioară. Cu cât sunt mai în măsură să identific forțele care lucrează în interior, cu atât mai puțin probabilă este necesitatea ca ele să se manifeste în exterior. După cum ne-a prezis Jung, ceea ce negăm în interior se va întoarce la noi sub masca destinului. Cine și-ar fi putut imagina că originile „destinului", care pare să existe în totalitate în afara noastră, pot fi trasate înapoi spre lăuntrul nostru? (Cât de tulburător este, spre exemplu, să realizăm că refacem același vechi scenariu al relației părinte/copil în căsnicia noastră, după zeci de ani, și că poate l-am ales cu precizie, deși inconștient, pe acel partener cu care putem reface scenariul? Cât de plăcut este să realizăm că ne sabotăm neîncetat țelurile noastre declarate, supunându-ne astfel unei tendințe arhaice de a ne nega pretențiile noastre îndreptățite?)

Aducerea Umbrei în sfera conștientului implică întotdeauna un sentiment de umilire, dar înseamnă și

o lărgire a acestei sfere, pentru că astfel începem să ne apropiem, să respectăm și să ne împăcăm cu natura noastră omenească mai complexă. Această înțelegere mai largă a naturii noastre omenești va solicita eul conștient mai mult decât îi va face acestuia plăcere, dar ne va ajuta să ne maturizăm. Jung remarca la un moment dat că noi toți purtăm pantofi prea mici. Să încălțăm pantofi mai mari este o provocare continuă și un apel la creștere. Sună simplu, sună dezirabil — dar cât de solicitant este! Cum remarca Jung în continuare, datoria noastră nu este să atingem *bunătatea* — pentru că lucrurile bune pe care le facem pot adesea să provină din complexe ori din Umbră ori să aibă consecințe neintenționate —, ci *totalitatea*. Spre totalitate nu putem tinde, decât dacă acceptăm opoziția. Totalitatea întrupată de sine „se manifestă în contrarii și în conflictul dintre ele... Și, de aceea, drumul spre sine este mai întâi un conflict."[12]

Purtăm această polaritate în noi. Unii se feresc de această tensiune, alții reușesc să o îmbrățișeze. Bunul și bătrânul poet american Walt Whitman scria: „Mă contrazic? Așadar, mă contrazic! Sunt infinit. Sunt o multitudine". Așa și noi. Iar astfel devenim interesanți. Cunoașterea progresivă a acelor aspecte ale psihicului nostru pe care le-am disociat, îngropat și proiectat, și asumarea lor contribuie la profunzimea vieții noastre și ne oferă o activitate de o viață. Oricât de problematică poate părea această muncă analitică cu Umbra, este singura cale de tămăduire psihologică personală și de tămăduire a relațiilor cu ceilalți. Munca pe care o depunem nu va contribui la o mai mare satisfacție a eului, ci la o mai mare apropiere a eului de totalitate. Munca aceasta cu Umbra, de care poate că ne ferim, este calea spre tămăduire, spre creștere psihologică și, în același timp,

[12] Jung, *Opere complete 12*, par. 259.

spre îndreptarea relațiilor cu comunitatea. *Tikkun olam*, tămăduirea lumii, începe cu noi înșine, începe cu ceea ce nu dorim să știm despre noi. De-a lungul timpului, examinarea aceasta conștiincioasă va începe să se răsfrângă și asupra celor din jur. Asumarea propriei noastre Umbre contribuie la îndreptarea lumii.

CAPITOLUL DOI

NEDUMERIREA LUI PAVEL

„DEȘI ȘTIU CE ESTE BINELE..."

I. „Deși știu ce este binele, faptele mele nu sunt bune"

EPISTOLA CĂTRE ROMANI A SFÂNTULUI APOSTOL PAVEL

II. „«Care este principiul de bază al învățămintelor lui Buddha?» Maestrul a răspuns: «Să nu faci rău, să faci numai bine.» Bai Juyi a spus: «Până și un copil de trei ani o știe!» Maestrul a răspuns: «Un copil de trei ani o știe, dar nici măcar un bătrân de optzeci de ani nu o poate face.» Poetul s-a înclinat și a plecat."

TRANSCRIEREA DIALOGURILOR LUI DAOLIN

Credem că știm ce e bine, dar nu putem face binele. De ce? Întrebarea care se impune este: ce e *binele*? Cum se definește și cine îl definește? Depinzând deseori de context, percepție și codurile morale normative, binele variază și poate fi dificil de recunoscut. Binele are uneori urmări neprevăzute care nu sunt foarte bune. Ceea ce ne nedumerește este faptul că noi toți trăim frecvent experiența unei contradicții între valorile spre care aspirăm și comportamentul nostru, o discrepanță tulburătoare între așteptările pe care le avem de la noi înșine și consecințele comportamentului nostru.

Am constatat deja că Umbra preia uneori controlul în viața noastră, din cauză că ne temem să înfruntăm direct anumite probleme ale realității. Atunci *evităm, reprimăm, disociem, proiectăm* asupra altora și găsim *explicații raționale*. Acestea sunt mijloacele noastre principale

și primitive de a ne apăra împotriva a ceea ce pare să ne amenințe eul nostru nesigur și imatur. Împlinirea noastră ca ființe morale și psihologice ne obligă să aflăm mai multe despre Umbra noastră și să o acceptăm printr-un efort conștient și curajos. Dar oare la asta se rezumă totul — la mai multă voință, mai multă hotărâre? Putem *rezolva* Umbra, ca să spunem așa, dacă suntem mai hotărâți, mai dedicați? Ce altceva mai stă oare în calea acestei fantezii frumoase; ce se opune cu încăpățânare și consecvență celor mai bune intenții ale noastre?

Deși știu ce este bine, sau cel puțin cred că știu, nu fac ce este bine. De ce? E un deficit moral? O pată existențială? O voință slabă, șovăielnică, ezitantă? E acesta păcatul?[13] Pavel folosește cuvântul grecesc *akrasia*, care poate fi tradus ca neînfrânare morală, slăbiciune a voinței, atunci când știm că un lucru este bun, dorim acest lucru, dar nu îl realizăm. Pavel folosește termenul în Epistola Întâia către Corinteni (7:5), în care pledează pentru activitatea sexuală conjugală, pentru ca partenerii să nu fie tentați de infidelitate. În Epistola a Doua către Timotei (3:3), același cuvânt este folosit ca avertisment pentru cele din urmă zile ale omenirii, când oamenii vor fi „lipsiți de dragoste, neînduplecați, clevetitori, *neînfrânați*, cruzi, neiubitori de bine." Este evident că pentru Pavel discrepanța între intenție și opțiune determină păcatul, care în concepția lui este un deficit în aspirațiile spirituale ale omului.

Care este cauza acestei discrepanțe persistente, acestei diferențe între intenție și rezultat?

1. Este discrepanța aceasta o expresie a libertății *voinței noastre narcisice?* Unii pretind că această capacitate radicală de a opta pentru altceva decât binele este cea mai profundă și

[13] Este util să reținem etimologia cuvântului ebraic pentru *păcat*, care este derivat dintr-un termen din arta tragerii cu arcul, însemnând „a rata ținta". Astfel înțeles, cuvântul își pierde din conotația de învinuire, căci cine dintre noi are o privire suficient de ageră, un braț suficient de sigur și capacitatea de a se concentra asupra tuturor aspectelor, pentru a nimeri mereu ținta?

rafinată formă de libertate. Dar atunci de ce resimțim această libertate ca pe o contradicție dureroasă?

2. Este *trufie*, inflaționarea frecventă a eului care crede că știe ce e mai bine, când de fapt nu știm niciodată suficient despre urmările complexe ale opțiunilor noastre? Cât de des nu ne-am amăgit, crezând că suntem pe deplin conștienți în clipa în care luăm o decizie importantă, îndelung chibzuită, când de fapt ne aflăm sub influența unor puteri care ne dictează opțiunile? Sau căutăm explicații logice, sau ne prefacem în fața propriului instinct, sau nesocotim avertismentul unui prieten în legătură cu o relație în care ne-am implicat. Deciziile sunt luate, iar nota de plată ne revine nouă. Alții au văzut ceea ce noi, în mod evident, nu am văzut.

Îmi amintesc cum ascultam la conferința unei asociații de specialiști o expunere științifică despre psihodinamica încălcării graniței dintre terapeut și pacient. În încheiere, vorbitoarea a rezumat spusele unui expert în domeniu, conform căruia cel care încalcă regula se află într-un proces de „inflaționare" psihică, crezând că este stăpân pe situație și având de regulă o explicație rațională a acțiunii sale. După expunere a urmat pauza de prânz. După pauză, s-a citit o scrisoare a unei alte asociații de specialiști, care anunța sancționarea severă a respectivului expert, pentru că încălcase tocmai această regulă și avusese o relație erotică cu o pacientă. Cam atâta despre *trufia* de a crede că știm ce facem. Am tăcut toți participanții vreme îndelungată.

3. Este „păcatul originar"? Pentru cei cu o gândire mai superficială, căderea metaforică din Geneză a fost un eveniment primar, care a stigmatizat condiția umană pentru totdeauna. Suferința omenirii de atunci și până astăzi este pedeapsa pentru nesocotirea voinței divine. Cei cu o gândire mai puțin concretă interpretează această poveste ca metaforă arhetipală care se referă la un defect al naturii omenești, la înclinarea spre greșeală

a unei ființe imperfecte. Iar alții văd în cădere o deplasare necesară de la naivitate și infantilitate spre conștiință și capacitate morală. Astfel văzută, căderea este o *felix culpa*, o vină fericită, pentru că încălcarea poruncii ne-a dăruit o conștiință mai diferențiată. Indiferent de interpretarea metaforei „căderii în păcat" sau a „păcatului originar", noi toți avem în comun o capacitate inerentă de a face alegeri inconsecvente.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, o atitudine fundamentalistă ne îndeamnă tot mai insistent („spune nu") și ne învinovățește, predicându-i neîncetat eului să exercite tot mai mult control. Platon adoptă, prin intermediul figurii lui Socrate, o altă atitudine. El afirmă că nimeni nu ar putea face conștient, voit, rău. Dacă facem lucruri rele, e doar pentru că nu cunoaștem binele. O apreciere înaltă a educației răzbate din această afirmație, în special în sfera eticii. Platon neagă puterea psihicului care greșește voit. În *Însemnări din subterană*, Dostoievski critică această teză și îi atribuie lui Socrate o naivitate incurabilă, observând că istoria abundă în exemple de persoane care își fac voit, cu voioșie, singure rău. „Omul poate să-și dorească înadins, conștient, ceva dăunător, stupid, chiar foarte stupid: anume să-și dorească dreptul de a-și dori ceva oricât de stupid, fără a fi legat de îndatorirea de a-și dori neapărat ceva rezonabil."[14] Ne vine totuși greu să acceptăm teza lui Dostoievski, anume că cea mai mare virtute ne este perversitatea noastră înnăscută, adică dorința de a ne împotrivi preceptelor morale impuse nouă de alții, pentru că asta ne împiedică să ne transformăm în niște roboți programați. Dar poate că are dreptate.

Să ne amintim ceea ce exista deja cu mult înaintea lui Dostoievski și ceea ce Miguel de Unamuno a numit mai târziu „sentimentul tragic al vieții", sentiment

[14] Dostoievski, *Însemnări din subterană*, p. 36.

care acceptă prăpastia care se cască între intenție și finalitate. Anticii își imaginau un conflict continuu între soartă și destin, iar caracterul uman se afla mereu între cele două. Soarta este cea care ne oferă condițiile în care trebuie să trăim, în vreme ce destinul reprezintă „voința zeilor", o chemare de a ne împlini desăvârșit posibilitățile noastre. În centrul acestei ciocniri de forțe se află sensibilitatea umană, cu înclinația ei spre trufie (*hubris*) și tendința de a-și favoriza propria viziune părtinitoare, deviată de la țintă (*hamartia*), și care se supune astfel unor opțiuni auto-vătămătoare. În această ciocnire de varii influențe își au originea capricioasele noastre opțiuni și consecințele lor tulburătoare. Oedip rezuma acest paradox, spunând că Apollo i-a dat această soartă, dar mâna care l-a rănit a fost mâna proprie. Astfel, viziunea clasică tragică ne reamintește că, în pofida certitudinii eului nostru în orice clipă, nu știm *niciodată* suficient pentru a ști că nu știm suficient. *Anagnorisis*, „recunoașterea", numesc grecii atingerea acestei atitudini smerite. Autorii greci de tragedii susțin că, din această atitudine umilă a eului, doar smerenia în fața zeilor și un respect prudent în fața opțiunilor sunt necesare pentru a duce o viață conștientă.

Amintiți-vă celebra metaforă a peșterii, la Platon, în care omenirea este înfățișată în lanțuri, cu fața spre peretele interior. Văzând umbrele care dansează pe acel perete, noi credem că ceea ce vedem în această imagine reflectată este realitatea. Platon era de părere că filosofia, cu raționamentele ei atente, se va dovedi a fi instrumentul cu care vom rupe lanțurile, vom elibera prizonierii și îi vom întoarce cu fața spre lumina realității. (Poate că psihologia și psihiatria behavioristă au preluat astăzi acea speranță. Medicamentul antipsihotic Thorazine și-a primit numele de

la Thor, în speranța că acest medicament va rupe lanțurile delirului mental.) Speranța omenirii de a se elibera de ignoranță continuă să existe, în timp ce Umbra se strecoară în epoca noastră hiperrațională, hipersuperstițioasă. În condițiile în care capacitatea noastră de auto-amăgire nu va dispărea, iar conflictele între intenție și rezultat vor spori, vom continua probabil să rămânem în lanțuri în peștera lui Platon.

Nu ne mai putem permite să neglijăm puterea inconștientului, nici intruziunile sale omniprezente. Prin urmare, suntem obligați să abordăm chestiunea Umbrei din perspectiva psihologiei inconștientului. *Psihologia inconștientului* își datorează numele efortului său de a respecta și a lucra cu puterile dinamice ale inconștientului. Majoritatea formelor de psihologie din prezent se mișcă la suprafață, tratează moduri de comportament, consolidează strategiile eului și/sau prescriu medicamente — uneori cu efecte benefice. Însă dificultățile persistente ale vieții noastre rămân insolubile, pentru că problema de a deveni noi înșine depășește cu mult modificarea patologiilor noastre zilnice. Cum știu și grupurile de psihoterapie în doisprezece pași, acel lucru căruia îi opunem rezistență va continua să existe. *Problema inconștientului constă în faptul că este inconștient*. Nu știm ce este sau cum funcționează. Voința de a-i depista formele de manifestare în tiparele propriei biografii și în lumea compensatorie a propriilor vise va cere eforturi substanțiale din partea noastră, pe care mulți nu sunt dispuși să le depună. Astfel, activitatea secretă a Umbrei lor inconștiente va continua, fie că ei observă sau nu acest lucru.

PSIHICUL — O AGLOMERARE DE CENTRE

Când începem să analizăm problema Umbrei — de ce nu facem binele, când credem că știm ce este bine — suntem obligați să cercetăm înăuntrul nostru modul în care activează anumite forțe invizibile. Eul se imaginează un suveran așezat pe înaltul tron al conștientului, când noi ne aflăm, de fapt, mereu în prezența unor energii distincte, care își au viețile lor proprii și urmăresc scopuri determinate de trecut, de care noi nu avem habar. Psihologia inconștientului a descoperit că psihicul nostru este alcătuit dintr-un număr infinit de astfel de energii distincte, unele organizate în jurul unei experiențe anume, formând un „complex", altele urmărind scopuri menite să vină în întâmpinarea nevoilor noastre sau să ne ferească de presupuse daune. Eul nu domnește ca un rege în spatele unui castel impenetrabil, ci este zi de zi invadat de aceste energii fragmentare, iar regatul nostru se transformă zi de zi într-o națiune ocupată. *Nu suntem o unitate; suntem o multiplicitate.* (Gândiți-vă la afirmația lui Walt Whitman, că este infinit, o multitudine, o continuă contradicție. Gândiți-vă la Adam Smith, care în *The Wealth of Nation*[15] descrie cum până și economiile controlate sunt conduse de „o mână nevăzută".)

Eul însuși este un astfel de „complex", o concentrare de energie, legată de un trecut care începe la naștere și este îmbogățit zi de zi. Când cineva ne strigă pe nume, trezește atenția unui întreg trecut. În clipa aceasta, eul dumneavoastră citește rândurile pe care le scrie eul meu. Eurile noastre intră în contact prin intermediul limbii și al concentrării mentale. Eul ne poate oferi numeroase daruri — conștiență, atenție, focusare, intenționalitate și oarecare consecvență. Cu toate acestea, numeroase alte

[15] În engleză: *Avuția națiunilor*.

puteri și principate care ocupă totalitatea noastră psihologică sunt de asemenea prezente, iar în fiecare clipă aceste puteri autonome pot ocupa tronul eului. Poate că unul dintre cuvintele pe care le veți citi în continuare va declanșa una dintre aceste puteri inferioare, iar ea se va transforma într-un bandit, care va prăda și tulbura ordinea regatului conștientului dumneavoastră.

Noi toți am trăit experiența unui flux de energie care ne inundă, a unei modificări somatice, eventual a unui comportament concomitent cu un stimul, fie că am fost sau nu conștienți de ceea ce ne-a stimulat. De pildă, cererea de a vorbi în fața unei audiențe face ca majoritatea oamenilor să fie cuprinși de tulburare. De ce? Este o cerere atât de amenințătoare? Rareori, dacă nu niciodată. Însă teama de a ne expune, eventualitatea de a trezi nemulțumirea altora, amenințarea unei eventuale umiliri, toate acestea derivă din experiența primară a nesiguranței copilului și a dependenței sale de bunăvoința celor din jur. Am lăsat demult în urmă perioada acestei dependențe, dar am păstrat reminiscențele încărcate de energie care ne ocupă, ca niște fantome, gospodăria noastră psihologică.

Ceea ce numim *Umbra* este, așadar, suma tuturor acelor energii separate, care operează inconștient și prin urmare autonom, sau care reprezintă un afront la ceea ce, conștient, dorim să credem despre noi înșine. Binele pe care îl facem este, astfel, deseori, pătat de un scop ascuns, de complicitate, de motive manipulatoare.

Confruntat cu fragilitatea sa, eul elaborează reflex anumite strategii de apărare a teritoriului său. Cea mai obișnuită, cea mai protectoare strategie de apărare a eului este cu siguranță *negarea*. Noi toți avem largi sfere de negare. Conștientul nostru, dacă ar examina fiecare ungher

al trecutului, dacă ar zgândări în mod repetat Umbra, s-ar tulbura într-un mod și mai dureros. Și atunci ne spunem că ceea ce nu știm nu ne poate răni. Dar ne rănește, și noi toți o știm foarte bine. Un aliat al negării este *evitarea*. În viețile noastre ale tuturor există domenii ample, pe care le considerăm tulburătoare sau amenințătoare și pe care le evităm pe cât posibil. De pildă, predilecțiile tipului nostru de personalitate ne face să preferăm unele domenii ale realității și să evităm altele. Dacă, de exemplu, sunt o persoană intuitivă, nu-mi va plăcea să-mi fac bilanțul financiar sau să-mi renovez singur casa. Dacă sunt o persoană senzorială, voi evita teoria speculativă și voi dori să-mi creez o imagine a realității bazată pe detalii vizibile. Ca atare, mă voi descurca foarte bine când va fi vorba de lucruri obișnuite, dar nu voi reuși să-mi formez o imagine de ansamblu. Prezența din Umbră a așa-numitelor „funcții inferioare" ne va ataca mai devreme sau mai târziu de la spate.[16]

Următoarea strategie este *reprimarea*, îngroparea reflexă a adevărurilor neplăcute. Acest mecanism funcționează inconștient și este menit să ne protejeze eul, însă dacă uităm ceea ce reprezintă o amenințare pentru noi nu înseamnă că această amenințare și dispare, un lucru pe care îl știu toți cei care nu își plătesc facturile la timp. Foarte apropiată de reprimare este *refularea*, prin intermediul căreia împingem, conștient, înăuntru ceea ce se ivește în afară, pentru ca acest lucru să nu submineze atenția pe care o acordăm momentului prezent. După cum am constatat mai devreme, putem de asemenea *proiecta* asupra altora acele părți ale vieții inconștiente pe care le intuim ca problematice; astfel, nu mai suntem obligați să ne asumăm aceste părți ca pe niște componente ale propriei vieți. Astfel, așa cum

[16] Jung a elaborat în anii 1920 o tipologie a personalității bazată pe cuplul conceptual introvertire/extravertire, cu funcțiile variabile: reflexivă, afectivă, senzorială și intuitivă. Toate aceste funcții există la noi toți, dar una dintre ele este cea dominantă, iar noi ne lăsăm conduși de puterea selectivă a acesteia și evităm problemele tulburătoare ale funcțiilor mai puțin dezvoltate.

intuise Iisus, vedem paiul din ochiul altuia, dar nu și bârna din propriul ochi.

Toate aceste strategii de management al anxietății pot fi trecute la rubrica generală a mecanismelor *disociative*. Tulburări disociative mai grave sunt *amnezia, fuga* și *personalitatea multiplă*,[17] prin care individul se protejează împotriva unor conținuturi dureroase, construindu-și o realitate alternativă și evadând în aceasta ori de câte ori este necesar. (Un exemplu de fugă disociativă poate fi văzut în filmul *Agatha*, în care se speculează asupra misterioasei dispariții a autoarei de romane polițiste Agatha Christie, la începutul secolului XX, imediat după ce află că soțul ei vrea să o părăsească pentru altă femeie. Această dispariție este prezentată în film ca o fugă disociativă, prin care Agatha Christie se distanțează de identitatea ei conștientă tulburată, optând pentru o alternativă mai ușor de suportat. Ea a colindat câteva zile printr-o regiune rurală a Angliei, într-o stare de începețoșare afectivă, înainte de a fi recunoscută și readusă treptat la realitate. De-a lungul anilor, s-au relatat numeroase alte cazuri de pierdere non-volitivă a identității conștiente, necauzate de traume fizice, iar majoritatea s-au produs în contextul unei situații amenințătoare din punct de vedere afectiv.)

Este interesant faptul că Pavel, în Epistola către Romani (Cap. 7), se apropie de ideea aceasta a disocierii, chiar de cea a existenței unui „alter", când scrie: „Pentru că ceea ce (eu) fac (eu) nu știu; căci (*eu*) nu săvârșesc ceea ce (eu) voiesc, ci (eu) fac ceea ce (eu) urăsc. Iar dacă (eu) fac ceea ce (eu) nu voiesc... nu *eu* fac acestea, ci păcatul care locuiește în mine".[18] *Păcatul* devine astfel un „alter", o energie distinctă, diferită de *eul* ca centru. Pavel nu este, desigur, un cunoscător al psihologiei inconștientului, dar

[17] Tulburarea de personalitate multiplă este numită în prezent tulburare de identitate disociativă. „Identitățile" disociate, existente în afara eului, sunt numite „alteruri".
[18] Pronumele a fost adăugat între paranteze, pentru a sublinia sensurile distincte ale *eului*, în lupta lui Pavel cu *eul* pe care îl știu și eul pe care nu îl știu.

ajunge intuitiv la concluzia că există un sistem de energie separat de eul înzestrat cu voință, de centrul aparent al conștientului. *Satana* este derivat din cuvântul ebraic pentru „adversar", *diavol* din cel latin pentru „a divide", iar ideea unei multiplicități a sufletului uman și a prezenței din umbră a unui „antagonist" intern era cunoscută deja din vechime. Pentru psihologia inconștientului, acest antagonist nu este o putere supraordonată — de pildă, Prințul Întunericului —, ci energia aceasta opozițională *este* noi, iar noi *suntem* ea. Cum spune Satana lui Milton, „Calea mea este Iadul; eu însumi sunt Iadul".

Freud a numit această energie, care este atât de des separată de și subversivă pentru eul conștient, *Id*. Denumirea inițială în germană era *Das Es*, în română *Seul*, însemnând *forța naturii*. Eul este numit în germană *Das Ich*, iar supraeul *Das Über-Ich*, adică ceea ce se află *deasupra eului*. Denumirea germană inițială sublinia mai clar conflictul dintre forța naturii, prescripțiile normative ale culturii și o conștiință neliniștită, care se agită încolo și-ncoace, încercând să împace ambele părți și producând inevitabil o nevroză, adică o ruptură dureroasă în îndeplinirea acestor scopuri concurente.

Contribuția lui Jung la conceptul *complexului* — o frântură de personalitate, atașată unei cantități de energie, unui fragment al trecutului, care urmărește un micro-scop — este deosebit de utilă. Martha Grant a descris în *Comisia*, cu umor, întâlnirea ei cu aceste prezențe fragmentare:

Grosolanul e doar unul dintre numeroșii
Membri ai comisiei mele interne,
Un grup nesupus de complexe încăpățânate
Care încearcă să-mi conducă viața.

Eforturile mele atente de a-i îmblânzi pe acești rebeli
Sunt necontenite, nesfârșite.
I-am lingușit și flatat
Iar când nu am avut niciun succes
Am încercat să-i conving pe cale rațională
Pe cei mai recalcitranți dintre membri
Dar nu le-am sporit decât hotărârea.
În afară de aceasta, au toți numărul meu de telefon.
Au fost de prea multe ori prezenți la ședințele de terapie
Frângându-și mâinile colective cu compătimire
Cloncănind cu simpatie,
În timp ce strângeau la spate muniție.
Acum își împart sarcinile –
Aud foșnetul hârtiilor –
Și mai mult de atât
Recrutează noi membri de pe stradă.[19]

Noi toți avem o astfel de comisie internă autonomă — deși am fost mereu convinși că deținem funcția de director-general al firmei noastre personale.

Metafora complexelor ne permite să discutăm despre această infinită divizibilitate a psihicului, cu multitudinea sa de scopuri. La nivel colectiv vom vedea că această idee a Umbrei și a penumbrei sale cosmice ridică pentru teism problema „teodiceei", o problemă evitată cu succes de dualism și politeism. Virtutea celui din urmă este recunoașterea sinceră a contradicțiilor inerente oricărei forme de viață. Viața este inerent contradictorie și conflictuală, iar orice viziune asupra vieții care încearcă să niveleze aceste contradicții este de rea credință. Politeismul „rezolvă" această problemă, respectând complexitatea și contradicțiile cosmosului prin atribuirea unor activități

[19] Textul este citat cu permisiunea autoarei.

variate diverșilor zei. Panteonul forțelor plenipotențiare nu suferă nicio contradicție, deoarece toate formele sunt respectate. (Nu trebuie să uităm însă că aceste presupuse contradicții și perechi opuse din viziunea noastră asupra universului iau naștere din predilecția eului neliniștit pentru armonie. Dacă tot ceea ce există există doar, nu există contradicții și prin urmare, nici nevoia de a le unifica sub semnul unui singur principiu.)

În tradiția teologică orientală, chestiunea răului și a perechilor opuse este o amăgire a eului. Fantezia imperială a eului este rădăcina problemei, pentru că eul se desparte de fluxul vieții și caută să colonizeze cosmosul. Scopul urmărit de budism și hinduism este depășirea acestei amăgiri a eului. În tradiția teologică occidentală, creștină, iudaică sau musulmană, Celălalt este patologizat în calitate de Cel Rău, care ne ispitește în „păcat". Atât de profundă este această ispită, care strecoară până și în „faptele noastre bune" scopuri ale Umbrei, încât nu putem fi „salvați" decât prin grația sau mărinimia divină. (Călugărul Martin Luther s-a luptat cu această dilemă, știind că nici măcar în momentele de cea mai mare bunătate nu era lipsit de scopuri narcisice; atunci a ajuns la concluzia că omul este „achitat prin credință", nu prin acumularea unor „fapte bune", pătate din punct de vedere etic.) Grația, așa cum o definea Paul Tillich, este acceptarea faptului că până la urmă vom fi acceptați, în ciuda evidenței că suntem inacceptabili.

Fundamentalismul, în toate formele sale, aplanează această problemă, îndemnând eul spre tot mai mult control. („Spune nu.") Dacă această deificare a eului ar funcționa cu adevărat, atunci nu am vedea atâția tele-evangheliști căzuți în dizgrație, atâtea scandaluri din sfera clericală și chinurile reale ale atâtor suflete, banalizate

printr-o atitudine moralistă și nedreptățite prin adoptarea în public a unei atitudini afectate. Îndemnurile adresate eului se vor dovedi lipsite de valoare constantă, oricât de hotărât ar fi eul. O astfel de strategie împinge Umbra în straturi și mai profunde și o încarcă cu și mai multă energie. Gândiți-vă la Părintele Bisericii Origen, care s-a castrat pentru a se curăța de gânduri nedorite. La scurt timp după aceea, s-a gândit din nou la dansatoare. Măcar Augustin, când se ruga pentru castitate, îl ruga pe Dumnezeu să nu-i îndeplinească prea repede rugămintea: Fă-mă, Doamne, cast, dar nu chiar acum. Măcar Augustin își prețuia Umbra ca făcând parte din el, fără să își imagineze că ar putea îndepărta chirurgical ispita și înclinațiile biologice.

CONVERGENȚA RELIGIEI ȘI PSIHOLOGIEI

Atunci ce ne rămâne de făcut? O abordare sănătoasă a acestei chestiuni necesită adoptarea unei alte atitudini față de eu, începerea unui dialog cu aceste părți distincte ale noastre. Acest dialog — numit de Jung *Auseinandersetzung*, sau a pune ceva în contrast cu altceva — și proces de punere în ordine va trebui să dureze o viață întreagă. Un psihic sănătos, lărgirea sferei conștientului presupune conversația cu — și medierea între — aceste energii separate. Vom ajunge vreodată la capăt? Vom fi vreodată în stare să facem binele, așa cum îl vedem, consecvent, cu certitudine? Putem rezolva problema lui Pavel? Trebuie să renunțăm la această fantezie inflaționată, pentru că nu face altceva decât să continue procesul de amăgire a eului. În schimb, eul este chemat la un dialog

continuu, la examinare de sine, la recumpănire, la necesara atitudine smerită a poetului roman Terențiu, care spunea „Nimic din ce este omenesc nu mi-e străin". Atunci vom fi conștienți — pentru moment.

Dacă acceptăm vastitatea acestui proiect, trebuie să revenim nu doar la misiunea noastră psihologică, ci și la cea religioasă. Miezul înțelegerii și experienței religioase, al conștienței psihologice este recunoașterea și acceptarea conștientă a propriilor limite: să știm că nu știm. Înțelegerea acestui lucru nu va diminua importanța eului, ci îl va remodela radical. Imensitatea misterului cosmosului și impenetrabilitatea misterului propriilor noastre suflete ne umple de smerenie. Smerenia este punctul de referință al experienței religioase și al înțelegerii psihologice. (Gândiți-vă la Iov ca la un prototip al conștiinței umile.) Doar o conștiință umilă, însoțită de penitența trufiei, ne va îmbogăți psihologic și spiritual.

Revenind la conferința de specialitate, la care s-a aflat că un coleg de breaslă și „expert" avusese o relație sexuală cu o pacientă, trebuie să mărturisesc că în căderea lui am fost noi toți implicați. Unii s-au grăbit să-l judece, să-i sublinieze greșeala, să-i denigreze valoarea, dar eu m-am gândit că ar trebui să ne întoarcem toți în camerele noastre, să reflectăm smeriți la infinit de încurcata natură omenească, la cât de fragilă este gheața pe care patinăm și la faptul că noi toți cădem atât de des în fisurile a ceea ce nu știm sau nu ne amintim, din cauza trufiei, a complexității și a propriilor noastre suflete divizate.

De aceea, deși știm ce e bine, sau credem că știm, nu facem binele. O veche anecdotă evreiască est-europeană povestește cum locuitorilor unui orășel li s-a făcut milă de un bătrân pensionar și, pentru a-i da un scop în viață, l-au numit

paznic al intrării în *shtetl*, unde să aștepte venirea lui Messia. După ce a petrecut câțiva ani grei în postul lui solitar, s-a plâns sfatului orășenesc de un anumit sentiment de frustrare pe care i-l dădea îndeplinirea sarcinii sale. Atunci i s-a răspuns, „Dar gândește-te, e o muncă pe termen nelimitat!" Eforturile noastre necontenite de a ști ce este bine, *dacă* există așa ceva, și de a face ce este bine, *dacă* putem, este, la fel, o muncă pe termen nelimitat: munca analitică cu Umbra.

CAPITOLUL TREI

FAȚĂ ÎN FAȚĂ CU NOI ÎNȘINE

UMBRA PERSONALĂ

I. „Discuția cu celălalt din noi merită efortul, căci învățăm în acest fel să cunoaștem aspecte ale ființei noastre pe care nu am fi acceptat niciodată să ni le arate un altul și pe care nu ni le-am fi admis niciodată noi înșine."

C. G. JUNG, OPERE COMPLETE 7*/2, PAR. 365

II. „Fiii și-au modelat picioarele
după pantofii tații.
La insistența mamelor,
fiicele și-au abandonat visele."

THE RIVER[20], LARRY O. THOMAS

Se spune că am fost cândva un exhibiționist. De la naștere până la vârsta de doisprezece ani am locuit în apropierea unei uzine de tractoare, Allis-Chalmers. La amiază, când secretarele treceau prin fața casei noastre, în drum spre un local în care mâncau de prânz, se spune că mă dezbrăcam și începeam să dansez și să cânt în fața lor. Când mama le auzea râsetele, ieșea în grabă, teribil de stânjenită și mă trăgea de pe verandă înapoi în casă. Nu o stânjenea atât nuditatea, cât mai degrabă faptul că atrăgeam atenția asupra mea, asupra noastră, asupra ei. La scurt timp am învățat să nu mai atrag atenția asupra mea și am devenit un introvertit patologic. Întreceam evident limita bunului simț — nu expunându-mi corpul, nu cântând, ci pur și simplu atragând atenția asupra mea.

Astăzi înțeleg că traumele de o viață ale mamei mele o determinaseră să evite să fie văzută, să evite să atragă atenția asupra ei. Aceste probleme ale mamei au devenit însă curând Umbra mea personală. În scurt timp am învățat

[20] În engleză: *Râul.*

să-mi sabotez repetat și reflex propriul potențial, să-mi abandonez dorințele și să mă „ascund". Umbra nu avea, în acest caz, legătură cu nuditatea sau cu exprimarea în public, ci cu simplul fapt de a fi văzut și a deveni astfel vulnerabil la părerea altora. O parte substanțială a Umbrei mele din adolescență s-a acumulat în urma procesului prin care am învățat să nu fiu eu însumi — exprimarea exuberanței firești a unui copil avea pur și simplu un preț prea ridicat în acel mediu. Pentru un copil, sau cel puțin pentru copilul care am fost eu, nevoia de a fi acceptat de către părinți prevalează asupra oricărei dorințe instinctive de a se exprima spontan. Această întâmplare, cu mesajul ei, s-a repetat de multe ori. La vârsta de cinci ani, am venit acasă de la grădiniță cântând un cântec pe care-l învățasem la locul de joacă: „I lost my arm in the army/ lost my leg in the navy/ lost my balls in Niagara Falls/ and found them in the gravy."[21] Îmi plăcea pentru că rima și avea antren. Desigur, la vremea aceea nu știam ce erau „balls" („ouăle"), dar am aflat curând... și s-a mai așezat o cărămidă în zid, pentru a-i cita pe cei de la Pink Floyd.[22] (După câteva zeci de ani, când mi-am publicat prima carte, prima reacție a fost: „De ce ai făcut asta? Ce va zice lumea?" Deși eram un om în toată firea, ca să spun așa, mesajul acesta a apelat la un vechi ungher al psihicului meu.) Acesta și multe alte mesaje asemănătoare m-au făcut să mă înarmez împotriva mea însămi. Umbra mea nu era răul; era o formă de protecție împotriva firii mele, a felului meu de a fi — aparent prea riscant, prea costisitor în acel mediu.

Amintiți-vă că Umbra cuprinde *tot ceea ce nu dorim să fim*. Prin urmare, este foarte dificil să recunoaștem, să ne asumăm și să analizăm conținutul Umbrei. Cu cât este mai slab eul unei persoane, cu atât mai puțin probabil este ca acea persoană să înceapă această muncă

[21] Mi-am pierdut brațul la armată/mi-am pierdut piciorul la marină/mi-am pierdut ouăle în cascada Niagara/și le-am găsit în sos.
[22] Pink Floyd: *Another Brick in the Wall*, cântec de pe albumul *The Wall* (1979).

analitică, iar energiile Umbrei devin patologice, în acest caz, prin împingerea lor în structuri tot mai profunde. Odată reprimate, ele vor ieși la suprafață într-un moment neașteptat sau pe o cale neașteptată, fie că sunt proiectate asupra altor persoane, fie că pun subtil stăpânire pe noi și se manifestă stânjenitor sau distructiv. Oricine — în măsura în care reflectează la viața sa — își va aminti cu umilință de anumite momente în care a devenit prizonierul Umbrei, deși la vremea respectivă se credea stăpân pe sine, credea că deține controlul asupra sa. (Când eram student în anul doi, m-a revoltat la un moment dat prostia unui coleg, care mi-a spus cu admirație: „Vreau să fiu și eu ca tine... lipsit de sentimente." Voise să-mi facă un compliment. Din acea clipă am început să înțeleg cât de bine îmi însușisem îndemnul de a mă ascunde.)

Mai mult de-atât, cine poate identifica și cunoaște în întregime conținutul Umbrei sale, într-un mod obiectiv? Dacă ne gândim la faptul că ceea ce este acceptabil și ceea ce este interzis variază de la epocă la epocă, de la cultură la cultură, de la popor la popor, de la familie la familie, vom înțelege relativitatea Umbrei. Când trăiam în Elveția, un prieten elvețian mi-a spus că un bavarez care s-ar comporta ca un bavarez în St. Gallen, ar fi considerat nebun. (Distanța dintre München și St. Gallen este mică, pe hartă le desparte o linie invizibilă.) Vroia să spună că un tip de personalitate *extravertit senzorial* stereotipic (bavarezul), când pătrunde într-o cultură de tip *introvertit senzorial* (cea elvețiană), este considerat atât de excentric, atât de diferit de norma colectivă, încât este considerat nebun! Deși cele două culturi sunt apropiate din punct de vedere geografic, una produce mașini și bere și l-a susținut cândva cu entuziasm pe Hitler, iar cealaltă s-a specializat pe produse farmaceutice,

servicii bancare și ceasuri de precizie și l-a considerat pe Hitler burghez și, *ca atare*, periculos. Astăzi, ambele culturi senzoriale au trenuri care circulă cu punctualitate și, cu toate acestea, fiecare se uită la cealaltă cu un anumit amuzament și cu o oarecare condescendență. Cam așa stau lucrurile, dacă vrem să definim obiectiv Umbra!

Ce este, așadar, Umbra la nivel personal? Cea mai bună modalitate de a vedea cum funcționează Umbra este, poate, să ne îndreptăm privirea spre viețile unor indivizi unici, așa cum suntem, până la urmă, noi toți.

RĂNIREA EROSULUI

Edward era moderator de televiziune. Pe ecran era o persoană cizelată, sigură pe sine, care știa să se exprime limpede. Emisiunea lui avea cel mai bun rating, iar postul său de televiziune deținea partea leului din segmentul de piață respectiv. Întreaga viață avusese un comportament corect și cuviincios, arătase respect față de sentimentele celor din jur. Nu e de mirare că organizațiile nonprofit apelau mereu la el, pentru a prezenta galele anuale de binefacere sau pe invitații de onoare — atunci când nu era el însuși invitatul de onoare. Nimeni nu știa, însă, că în interiorul lui și în spatele calmului pe care îl afișa, viața lui era mistuită de chinuri. Edward a ajuns fără voia sa la psihoterapeut, ca mulți alți bărbați. Soția lui insistase, pentru că altfel l-ar fi părăsit, împotriva convingerilor religioase care o făceau să respingă ideea unui divorț.

Soția l-a trimis pe Edward la psihoterapeut nu pentru că ar fi fost un om rău, ci pentru că era „prea bun" într-un mod compulsiv. Se săturase să o sune de atâtea ori.

Când suna telefonul, tresărea: „Iar o luăm de la capăt". În drum spre gară sau înapoi spre casă, întorcându-se de la vreo gală de binefacere, Edward simțea nevoia să-și sune soția. Se simțea obligat să-i spună că tocmai văzuse o fată drăguță pe stradă și că avusese fantezii erotice cu ea, sau să-i mărturisească, fără vreun stimul extern, nevoia lui de a se masturba. Inițial, la începutul căsniciei lor, soției i se păruseră aproape încântătoare aceste telefonate: avea atât de multă încredere în ea, fidelitatea lui era atât de evidentă; mai târziu i s-au părut amuzante; apoi constrângătoare, deranjante, pentru a-i deveni în cele din urmă nesuferite. Trebuia să înceteze. Următorul lucru la care s-a gândit a fost că se măritase cu un obsedat sexual, care mai devreme sau mai târziu avea să se manifeste în vreun fel și să facă întreaga familie de rușine. Astăzi, când există pornografie pe Internet, povestea lor poate să nu pară ieșită din comun, dar acum aproape treizeci de ani, când Edward și soția lui, Emily, au venit la mine, aveau sentimentul că trăiesc într-o lume străină și amenințătoare, total diferită de religiozitatea convențională în spiritul căreia fuseseră educați.

Aceasta este povestea a două persoane, una „tulburată" și una aparent perfect „normală" — orice ar însemna „tulburat", orice ar însemna „normal". Edward avusese o mamă foarte dominatoare și un tată pasiv, foarte docil. Primele mesaje pe care le primise Edward erau că trupul, emoțiile puternice și, mai presus de toate, sexualitatea erau poate nu rele, dar în mod evident periculoase, un teritoriu interzis. În copilărie, Edward împlinea toate visele mamei sale: era un elev model, băiat de altar, un ideal pentru toți. Copilăria lui nu a fost tulburată de nimic, iar Edward a păstrat-o în amintire ca pe o perioadă idilică, în care s-a simțit iubit, în siguranță, cu o viziune

clară asupra vieții. Când a început însă pubertatea, viața lui s-a transformat într-un haos. Anarhia trupului, clocotul tenebros al emoțiilor determinate de hormoni, cercul mai larg al opțiunilor morale — toate acestea i-au provocat confuzie, spaimă, aproape panică.

Pentru a-și trata această boală psihologică, cunoscută sub denumirea de adolescență, Edward s-a adresat preotului, care a confirmat, calm dar ferm, valorile mamei: masturbarea este un păcat, gândurile necurate sunt periculoase, iar clocotul trupului trebuie controlat cu orice preț. Acest mesaj dublu, primit de la cele două instanțe ale vieții sale — mama și tatăl spiritual (în vreme ce tatăl biologic era absent din punct de vedere afectiv, ca energie compensatorie) — a provocat o ruptură adâncă în interiorul lui Edward. Nimeni nu i-a indicat posibilitatea ca Dumnezeu, cel care i-a creat trupul — cu dorințele, plăcerile și îndemnurile sale insistente — să merite cel puțin tot atât respect ca avertismentele părinților.

Vreme de câțiva ani, Edward a crezut că menirea lui este de a deveni preot. Simțea vocația de a-l sluji pe Dumnezeu, de a consolida aprobarea pe care o primea din partea comunității și, mai presus de toate, de a simți că este acceptat de familia sa, lucrul de care avea atâta nevoie. Prin urmare, s-a dus la colegiu, s-a specializat în religie, a intrat la seminar și a depus jurământul. Cu toate acestea, zeii arhaici ai trupului său, împreună cu scopurile polimorfe urmărite de psihicul său, l-au adus într-o stare imposibilă de conflict cu sine, iar Edward a fost expulzat. Această lovitură suferită de eul său și sentimentul de rușine față de familie l-au determinat să facă un gest compensator, să intre în arena publică și să solicite aprobarea celor din jur, o nevoie pe care o asimilase odată cu laptele mamei.[23]

---

[23] Este destul de clar că această alegere aparent *liberă* a profesiei a fost determinată de conținuturi ale Umbrei. Ce altceva erau sfaturile preotului, viața netrăită a mamei sau incapacitatea tatălui de a compensa prezența invazivă a mamei în viața copilului? Nu au contribuit Umbrele lor la formarea propriei lui Umbre?

Deși învățase să primească aprobarea celorlalți prin blajina, am putea spune chiar onctuoasa sa persona, Edward era încă urmărit de vechii demoni. Imaginația lui erotică se afla în afara sferei de control a eului care îi regla viața. După ce s-a căsătorit cu Emily, viața lor sexuală i s-a părut excitantă la început, dar la scurt timp erosul lui s-a retras. Din motive pe care le voi explica mai târziu, Emily a fost mai mult sau mai puțin de acord cu această retragere, pentru că știa că au o viață bună, o viață dezirabilă, care se bucura de aprobarea celor din jur. Astfel, în drum spre serviciu, când vedea o fată pe stradă, Edward simțea nevoia să o sune pe Emily și să-i povestească fanteziile lui. Atrăgătoarea colegă care prezenta rubrica meteo îl determina de fiecare dată să o sune de cel puțin două ori pe Emily, chiar și în timpul transmisiei știrilor. De obicei o suna înainte sau după transmisie, dar când a sunat-o în timpul transmisiei în direct, Emily a știut că întrecuse limita. Auzea reclamele la telefon și, în același timp, la televizor.

La seminar, Edward descoperise că nu poate înăbuși forțele active ale naturii, deși crezuse că va reuși prin pietate sau credința față de o paradigmă sacră. Nu-și putea reduce propria natură la tăcere. Cu cât încerca mai mult, cu atât se înrăutățea situația, cu atât mai copleșit era de vinovăție, rușine și sentimentul ratării. Dacă v-ați retrage într-un spațiu privat și ați încerca să nu vă gândiți la un lucru anume, ați constata că acel gând stăruitor nu poate fi înlăturat.

Când a părăsit în sfârșit casa mamei și a intrat la seminar, crezând că e un om matur, liber și conștient, Edward a luat desigur cu sine acea ruptură adâncă provocată de Umbră. La seminar[24] nu a cunoscut nimic compensator, care să-i vindece ruptura, ci a găsit compania unor bărbați

[24] Cuvântul *seminar* este, în mod ironic, înrudit cu sămânță, a insemina și seminal și sugerează conservarea energiei masculine reproductive.

cu un complex matern, intimidați în asemenea măsură de tot ce este feminin, încât încearcă să-i alunge prezența prin separare fizică, celibat și ridicarea pe piedestalul ceresc al eternei virginități.

Când forțele stăruitoare ale naturii sale l-au alungat de la seminar, Edward s-a căsătorit cu Emily, crezând din nou că problema este definitiv rezolvată. Victimă a ceea ce Jung ar fi numit o ruptură de anima, Edward trecea prin mari chinuri. (*Anima* este cuvântul latin pentru *suflet*. Jung a denumit astfel componenta interioară feminină a unui bărbat, centrul său afectiv, o energie pe care trecutul lui sau condiționarea culturală o separă deseori de viața sa conștientă.[25]) Anima este purtătoarea capacității relaționale a unui bărbat — relația lui cu corpul, instinctul, viața afectivă, spiritul și, în cele din urmă, cu femeia din exterior. Energiile anima inaccesibile conștientului sunt invariabil reprimate, canalizate spre spații anarhice ale corpului sau exteriorizate prin proiecție sau printr-un comportament compulsiv. Ruptura de anima, de care suferă majoritatea bărbaților, este fără îndoială motivul pentru care cazurile de sinucidere, alcoolism și moarte timpurie sunt mai frecvente la bărbați decât la femei, dar cea mai adâncă rană este înstrăinarea de sine și de ceilalți. Atâta vreme cât nu reușesc să găsească un acces la această viață interioară, drumul prin viață al bărbaților rămâne unul tulburat, iar contactul cu alți bărbați și relația dialectică cu femeile sunt chinuitoare.

Edward nu ar fi putut fi în niciun caz diagnosticat ca „depresiv", dar, cu toate acestea, reprimarea unui aspect vital al naturii omenești împovărează invariabil spiritul. Deși reprimată de-a lungul vieții, anima, cu energia ei vitală, găsea o cale de manifestare în viața lui Edward prin

[25] Acest subiect este discutat pe larg în cartea de psihologie masculină a autorului: *Under Saturn's Shadow: the Wounding and Healing of Men*.

intermediul fanteziilor. Îl îngrozea faptul că avea fantezii erotice cu alte femei și că recurgea la pornografie, unde accesul la „feminin" era aparent posibil și ispititor, fără să fie însoțit însă de complexitatea unei relații intime.[26] În același timp, însă, energia exuberantă, forța vitală a erosului se lovea de zidul din piatră al mamei și bisericii. William Blake scria, exagerând intenționat, că este „mai bine să ucizi un prunc în fașă, decât să nutrești dorințe netrăite." Cu un secol înainte de Freud, acest vizionar vroia să spună că devierea continuă a erosului se va patologiza mai devreme sau mai târziu pe căi distructive. Este mai bine, prin urmare, să găsim o cale de a respecta această energie, decât să-i permitem să se manifeste deformat.

Sunându-și neîncetat soția, Edward nu îi viola doar integritatea afectivă, deranjând-o mereu, ci o transforma involuntar într-o mamă și un preot surogat. Edward era în mod tacit conștient de faptul că prin comportamentul lui va atrage inevitabil asupra sa dezaprobarea pe care se obișnuise să o aștepte. Nu putea scăpa de constrângerea de a fi un „băiat rău" prin simpla încercare de a fi un „băiat bun". Deosebit de trist, în cazul lui Edward, este faptul că întreaga lui viață nu s-a simțit liber de a fi el însuși, de a simți ce simțea, de a dori ce dorea și de a da curs înclinațiilor sale naturale. De câte ori se trezeau în interiorul lui aceste planuri ale naturii, Edward se simțea obligat să le compenseze printr-un sentiment de vinovăție — adică, prin anxietate și o intensivă auto-învinovățire.

În cele din urmă, Edward a început să înțeleagă într-o oarecare măsură mecanismele dilemei sale. A înțeles forța relației materne, care nu fusese echilibrată de o figură paternă susținătoare, ci intensificată de preotul limitat, cu

[26] Edward nu este singurul om atras de pornografie. Doar în perioada următoare atentatelor din 11 septembrie, când oamenii căutau informații de ultimă oră pe internet, traficul zilnic al pornografiei comerciale nu s-a mai situat pe primul loc. La sfârșitul anului 2005, s-a constatat existența la nivel mondial a peste 4,2 milioane de websiteuri cu conținut sexual explicit, cărora le corespundeau peste 372 milioane de pagini.

un complex matern, al copilăriei sale. Pentru a-și facilita propria terapie, Edward a invitat-o pe Emily să participe la unele ședințe. În mod ironic, ea a povestit la prima ședință un vis propriu. În vis văzuse un păianjen, care coborâse de pe brațul unei femei pe care o cunoscuse mai demult, pentru a trece și a urca pe brațul ei. Era un vis simplu, fără cuvinte, care o nedumerea însă și chiar o speria puțin. Pe cealaltă fată, pe care o cunoscuse cu mult timp în urmă, la liceu, Emily o asocia cu o persoană cam libertină după standardele vremii, și atât de diferită de ea, încât îi evitase compania.

Avem așadar o a doua persoană în acest *pas de deux* numit căsnicie, care are un conflict cu Umbra. Edward și Emily se apropiaseră unul de celălalt, în primul rând pentru că unul era imaginea în oglindă a celuilalt. În general, două persoane se apropie una de cealaltă într-o relație intimă, fie pentru că sunt contrarii și se compensează una pe cealaltă, fie pentru că sunt complementare, ceea ce înseamnă nu numai că simpatiile și antipatiile lor, dar și complexele lor se completează. Edward și Emily se găsiseră unul pe celălalt, deoarece amândoi erau despărțiți printr-un zid de erosul lor. Edward simțea nevoia să o așeze pe Emily pe un piedestal, pentru că suferea de o variantă a complexului fecioară/târfă, a unei imago intrapsihice, care separă și ridică „femininul" la nivelul adorației divine, sau îl reduce la forma sa carnală. Aceasta este ruptura profundă, pe care mama și preotul reușiseră să o cauzeze în sufletul copilului.

Emily, pe de altă parte, avea un trecut și o influență culturală asemănătoare și simțea, astfel, nevoia de a fi așezată pe piedestal. Întrebată despre păianjenul din vis, Emily a răspuns că nu îl poate asocia decât cu întuneric, moarte și murdărie trupească. Discutând cu aceste persoane trecute de treizeci de ani, psihoterapeutului i-a atras atenția

cât de tinere se simțeau, cât de curată, plăcută și ireală era bunătatea lor. Terapeutul a observat o mutilare a erosului la amândoi: la Edward, eviscerarea energiei anima cauzată de complexul matern, la Emily, comprimarea energiei animus[27] cauzată de imaginea proscriptivă a lui Dumnezeu, cu care fusese educată. Imaginea pe care o avea ea despre Iisus și imaginea elevată pe care o avea el despre Mamă erau lipsite de trup, de sexualitate și virtuți pământești, iar venerația lor nega exact aceleași valori roditoare la ei înșiși. Este trist că, în loc să venereze energiile complexe și ample ale divinității, mai răspândite în religiile orientale, lor li se întipărise o *imago Dei* patologizată, lipsită de vlagă, în conformitate cu ruptura nevrotică între minte și trup a teologilor fondatori.[28]

Ruptura erosului și a vieții naturale cauzată de impunerile culturale este un subiect amplu, pentru că nu cred că există vreo persoană în epoca modernă care să nu fi suferit într-o oarecare măsură această rănire a firii. Cum poate cineva să nu sufere o astfel de ruptură, când noi toți asimilăm complexe culturale care se suprapun peste adevărurile naturale, pentru a ne ușura drumul prin viață și a câștiga necesara susținere și aprobare din partea familiei, precum și armonia colectivă? Astfel se naște Umbra, erosul rănit se retrage în subconștient și naște monștri precum violul, pornografia, abuzurile sexuale față de minori și acte determinate de sentimentul vinovăției, care la origine făceau la fel de mult parte din natura omenească precum mâncatul și dormitul.

Edward și Emily au găsit calea de a face față acestor probleme, au înțeles în suficientă măsură forța trecutului lor mutilant și posibilitățile de alegere ale unei persoane adulte, pentru a se elibera pe sine și a-și elibera căsnicia de această dependență față de trecut. Din păcate, au

---

[27] Animus este termenul jungian pentru energia „interioară masculină" a femeii. Această energie este asociată cu sentimentul de împuternicire, nu în sensul de a avea putere asupra altor persoane, ci în sensul dreptului de a-și asuma și a trăi înclinațiile naturale. Animusul negativ ia din putere, este critic și denigrator, dar animusul pozitiv îi dă posibilitatea de a-și trăi viața interioară în exterior.

[28] Un conferențiar din Zürich a afirmat cândva că numai prin elaborarea unui

decis de comun acord să renunțe la psihoterapie și să discute în continuare despre aceste chestiuni cu preotul lor. Sper sincer că au reușit să se elibereze cu ajutorul lui, dar bănuiesc că amândoi au văzut amploarea misiunii care îi aștepta și au fugit din fața provocărilor acesteia.

Fiecărei povești a unei reușite terapeutice îi corespunde cel puțin o poveste a forței rezistente, recalcitrante, ineluctabile a complexelor centrale și, astfel, a fugii din fața rigurozității procesului de maturizare, a preferinței pentru lenesul curs al mereu acelorași lucruri. Maturizarea nu înseamnă doar purtarea unui dialog cu mesajele pe care le purtăm în interior — avertismente care ne împiedică să ne realizăm destinul — și înfruntarea lor, ci necesitatea de a ne asuma riscul de a fi noi înșine, fără nicio garanție, fără promisiunea unei aprobări armonioase din partea celorlalți și fără speranța de a reveni la vechea inocență. Asumarea acestui risc, a acestei aventuri a maturizării este, din păcate, rar întâlnită. Și atunci conținutul Umbrei crește, se înmulțește, iar noi continuăm să bâjbâim în întuneric.

Povestea lui Edward și a lui Emily se repetă, desigur, în milioane de variațiuni în cultura noastră, pentru că o energie primară cum este sexualitatea, cu un potențial atât de mare de a face bine sau rău, cu amestecul de mesaje care o modelează și direcționează, conține numeroase posibilități ale Umbrei. Sexualitatea este o temă și subtemă constantă a culturii populare: în muzică, filme și la televizor. Majoritatea sitcomurilor ating mereu teme sexuale, ca să nu mai vorbim de telenovele. Da, erosul este o energie arhetipală și, ca atare, o temelie a ființei umane, dar se poate oare ca sexul să fie *prea* important pentru noi? Iar dacă este prea important, de ce?

„sacrament al sexualității", prin sacralizarea acelui lucru esențial pentru noi toți, creștinismul și-ar putea redobândi modernitatea.

Sexualitatea interzisă sau restricționată este un fruct ispititor, desigur, dar eu sunt convins că sexul (și fantezia iubirii romantice, care îl însoțește) a preluat povara unei bune părți din spiritualitatea pe care am pierdut-o. Când imaginile tradiționale, sau surogatele lor contemporane, nu îl mai conectează pe om cu sentimentul existenței unui scop transcendent, cu un loc spiritual din acest cosmos centrifugal, atunci el va căuta alte forme de „conectare". Voi discuta mai târziu acele permutări ale erosului pe care le numim *parafilii*, acum este suficient să recunoaștem că, preocupându-ne de sex, transferăm o cantitate impresionantă de energie spirituală peste un pod. Poate că supraestimăm acest pod, pentru că avem sentimentul că este unul dintre puținele disponibile. Sexualitatea este, așadar, un câmp esențial de energie în care se manifestă Umbra — inclusiv abuzurile față de minori, violul, pornografia, incestul și o preocupare culturală generală față de sex — tocmai pentru că *este* importantă. În fond este o formă primordială de conectare — viața noastră începe cu o separare și de-a lungul ei avem sentimentul că ne separăm tot mai mult, iar deseori ne simțim singuri. Reconectarea cu altceva, indiferent dacă este divinitatea, o idee sau căldura unui trup, reprezintă o nevoie imperioasă. Nevoia aceasta devine însă constrângătoare, chiar obsedantă, când avem atât de puține alte modalități de conectare.

Nu vreau ca observațiile mele să pară moraliste. Nu condamn niciuna dintre aceste permutări ale erosului, în afara celor prin care cineva devine victima altcuiva. De pildă, tristele cazuri ale bărbaților care frecventează cluburi de striptease îmi frâng inima. Ei trăiesc într-un iad al redundanței, căci încercările lor de conectare se reduc la niște repetiții forțate, iar conectarea aceasta superficială,

comercializată, nu oferă decât foarte puțină satisfacție reală, de durată. (Acesta este motivul pentru care sexualitatea poate crea atât de ușor dependență.) Eșecul lor nu este de natură morală, ci este un eșec al imaginației. Este un conținut al Umbrei, nu din motive morale, ci pentru că ei se protejează inconștient împotriva unei exprimări deschise a tristeții sufletului. Umbra nu este sexul; dar importanța excesivă a sexului reprezintă eșecul în împlinirea dorinței de tămăduire, de conectare și de sens a sufletului.

ÎN VIZITĂ LA MARTE

Mânia este, pe lângă sexualitate, un alt domeniu obișnuit al Umbrei. Mânia și sexualitatea sunt deosebit de încărcate de energie, deoarece ambele sunt potențial anarhice, ambele au o enormă forță autonomă, ambele amenință controlul eului, ambele au potențialul de a uzurpa atitudinile și obiceiurile dominante ale unui grup. Mânia este, în fond, unul dintre așa-numitele șapte păcate capitale. Mânia poate fi, desigur, distructivă, indiferent dacă este întâlnită sub forma abuzurilor domestice, a războaielor sau a furiei reținute, care mocnește atât de frecvent sub suprafața vieții moderne.

Copil fiind, mi s-a spus să nu fiu mânios, și sunt sigur că majoritatea cititorilor au auzit același îndemn. Într-o zi, după ce un alt copil m-a lovit și a fugit, stăteam tremurând de furie neputincioasă. Când m-a văzut mama, a îndreptat furtunul de grădină spre mine și a spus: „Așa... să te răcorești". Nu numai că m-a înfuriat și mai tare, simțindu-mă violat și neputincios, dar am primit și un mesaj clar — că nu aveam dreptul să simt ceea ce simțeam

sau că ceva nu era în regulă cu mine, pentru că simțisem ceea ce simțisem. Acesta este un exemplu pentru nașterea unei nevroze, pentru una din numeroasele încăperi ale vilei imense în care locuim — unei stări afective apărute natural i se opune o interdicție puternică. (Dacă dau aceste exemple din viața mea, nu înseamnă că vreau să îmi critic mama, care m-a iubit așa cum a știut ea mai bine,[29] ci pentru că vreau să ofer un exemplu pentru ceea ce noi toți trebuie să facem — și anume, să reconstituim etiologia și elementele Umbrei noastre, acele instincte naturale care sunt constrânse, interzise.)

Pentru Freud, apariția unui simptom, sub forma unei imagini onirice sau a unei tulburări somatice, este efortul psihicului de a ocoli interdicția, eludând atitudinea reprimantă și găsind o cale de exprimare simbolică. Dovada cea mai clară a acestei idei am primit-o în situația în care i-am aruncat un stilou unei paciente care se ridicase să plece, după ce își exprimase ura profundă pe care o simțea față de părintele ei dominator. Pacienta se plângea că îi amorțise brațul, nu era o pareză, ci mai degrabă niște furnicături ciudate. A prins stiloul cu brațul sănătos și când am întrebat-o ce însemna expresia ei, a îndreptat stiloul în jos, imitând gestul de a-și înjunghia părintele. În clipa aceea a ieșit la iveală interferența somatică și dorința ei secretă. Amorțirea brațului era o amorțire simbolică a puternicei animozități față de părintele foarte dominator și mistuitor. În acel moment reflex, dorința secretă a ieșit la suprafață, iar nevroza s-a aplanat, dar numai temporar. După un astfel de moment, rămâne întrebarea: Cum fac față gândului tulburător că am fantezii ucigașe? Dar dacă nu le conștientizez, ce altă cale vor găsi ele de a se exterioriza?

[29] În vremea aceea „iubirea" se măsura astfel: „Te-ai așeza pe șine, în fața trenului, pentru această persoană?" Ea s-ar fi așezat, fără îndoială, pentru mine, așa cum m-aș fi așezat și eu pentru ea... cred.

Dacă ne amintim că rădăcina etimologică a cuvintelor *anger* (în engleză: mânie), *anxietate*, *Angst* (în germană: teamă) și *anghina* este rădăcina indogermanică *angh*, care înseamnă „a (se) contracta", „a constrânge", atunci vom înțelege cât de naturală și normală este mânia, cât de natural reacționează sensibilul organism numit om la tot ceea ce-i amenință starea de bine. Da, fiecare familie și fiecare cultură are un interes ascuns de a limita puterea distructivă a mâniei, dar refularea excesivă a mâniei este sursa de apariție a nevrozei. William Blake scria cu două secole în urmă, în poezia *A Poison Tree*[30], că mânia exprimată cu glas tare poate duce la conflict, dar la fel de bine la o posibilă alinare și găsire a unei soluții, pe când mânia îndreptată în interior nu produce decât fructul otrăvit al unui copac bolnav — ceea ce ucide o relație. Prin urmare, așa cum constrângerea vătămează sinele organic, mânia reprezintă o reacție naturală, epifenomenală, la această amenințare a stării de bine a sinelui. Dacă persoana respectivă nu ar trăi această deșteptare reflexă a sensibilității pe care o reprezintă mânia, ea ar rămâne în continuare expusă amenințării. Prin urmare, mânia, anxietatea, teama și anghina pectorală, contracțiile inimii, sunt niște produse secundare, reale sau percepute, ale amenințării, dar sunt în sine reacții naturale ale unui organism cu instinct de autoapărare.

Deși există o acceptanță culturală a mâniei îndreptățite — chiar imaginea unui Dumnezeu mânios —, mânia nu este în general binevenită în mijlocul nostru, oricât de naturală ar fi. Deși fiecare persoană și fiecare societate știe instinctiv cum să canalizeze adecvat mânia, negarea sau reprimarea ei continuă este o cauză profundă a psihopatologiei noastre, iar mânia va căuta invariabil o cale de exprimare mai puțin sănătoasă.[31] Știm că unul din fructele

[30] În engleză: *Un copac otrăvit*.
[31] O abordare mai detaliată a mâniei se regăsește în cartea autorului: *Swamplands of the Soul*: New Life in Dismal Places.

„mâniei îndreptate în interior" este depresia, că mânia are tendința să se exprime în acțiunile noastre involuntare — cum conducem, cum suportăm sentimentul de frustrare —, că mânia neexprimată afectează corpul, cel puțin prin creșterea tensiunii arteriale, și că există unele dovezi ale predispoziției spre cancer a persoanelor care au dificultăți în acceptarea mâniei.

O ilustrare interesantă a acestei relații cu mânia, care constituie o problemă de domeniul Umbrei, a apărut cu treizeci de ani în urmă în Elveția, sub forma unei cărți autobiografice intitulate *Mars*, după zeul roman al mâniei. Autorul era un tânăr care aflase că suferă de o formă agresivă, letală, de cancer. Cartea a apărut sub pseudonimul Fritz Zorn (*Zorn* însemnând în germană *furie*). Este de înțeles ca Zorn să fi fost înfuriat de apropierea punctului final al unei vieți netrăite, mutilate. Concluzia la care a ajuns era că dusese viața unui reprezentant respectabil al burgheziei elvețiene, negând forța emoțiilor, iar psihicul său se răzbunase cu agresivitate pentru aceste emoții înfrânate. Cu alte cuvinte, viața lui afectivă netrăită găsise o cale de exprimare malignă, prin multiplicarea neînfrânată a vieții sub forma unor celule furioase.

Zorn conchidea că singura lui șansă de a trăi era eliberarea acestei imense energii a Umbrei sub forma unei mânii dezlănțuite împotriva culturii elvețiene, bazate pe reprimare și determinate de supraeu, și în special împotriva familiei sale, care deținea un statut social proeminent. Speranța lui era că, dacă ar fi reușit să dea glas fiecărei celule de mânie, invazia malignă a cancerului, rezistentă la radiație și chimioterapie, ar putea fi oprită. *Mars* a devenit un bestseller, nu doar pentru că făgăduiala dată sieși de autor era înduioșătoare, ci pentru că atâția alții trăiau aceeași

dilemă a Umbrei. Autorul pornise într-o adevărată cursă de a termina cartea și a-și salva astfel viața. Cu o zi înainte de a muri, a aflat că i se va publica cartea. Povestea încercării sale eroice de a-și salva viața dând glas Umbrei rămâne un avertisment pentru noi toți, de a nu uita că energiile Umbrei nu dispar pur și simplu, ele se află întotdeauna undeva.[32]

Sexualitatea și mânia sunt ușor de identificat ca domenii ale Umbrei, deoarece toate societățile s-au temut de forța lor și au luat măsuri prohibitive severe, de la legi penale până la complexele de vinovăție care invadează și controlează mintea individului. Unul dintre foștii mei pacienți s-a arătat la un moment dat chiar mulțumit că suferea de o boală fizică, pentru că o vedea ca pe o pedeapsă pentru o relație extraconjugală. Prețul pe care mintea umană trebuie să-l plătească pentru complexele de vinovăție inoculate de părinți, comunitate și autoritățile religioase nu poate fi supraestimat. Bunăstarea potențială a atâtor vieți a fost amărâtă de aceste complexe.

PREȚUL ADAPTĂRILOR NECESARE

Umbra noastră personală se manifestă însă și în alte domenii, sub forma altor energii și probleme. În cartea *Finding Meaning in the Second Half of Life* scriam că adaptările necesare suferite în copilărie duc la formarea unor complexe dominante — adică, a unor „idei" cu o încărcătură emoțională, care devin independente și își exercită în mod continuu influența asupra vieții adultului. Din supunerea noastră involuntară în fața acestor aglomerări de energie determinate de trecut se naște redundanța — când ne imaginăm că facem alegeri

[32] Este interesant faptul că numele adevărat al lui Fritz Zorn era Fritz Angst (în germană: teamă). El a murit în 1976, la treizeci și doi de ani, iar *Mars* a apărut în 1977.

libere în orice clipă — și, deoarece sunt reacții de adaptare față de cereri exterioare, complexele duc deseori la o progresivă înstrăinare de sine. *Atâția oameni, ajunși în a doua jumătate a vieții*, sau mai târziu, după ce au făcut tot ce „trebuia" în viață, după ce s-au conformat așteptărilor familiei și comunității, *nu se simt în largul lor cu viața pe care o duc. Toată viața netrăită a devenit acum parte a Umbrei personale* — formată din acele lucruri împotriva cărora individul a învățat de-a lungul vieții să se protejeze, deoarece exprimarea lor liberă i-ar fi periclitat adaptările necesare. Clișeul conform căruia cei mai aprigi dușmani ai noștri sfârșim prin a fi noi înșine este un clișeu — adevărat tocmai prin faptul că se repetă atât de des.

Adaptarea la condițiile de viață necesită dezvoltarea unei *persona*, a unei măști pe care o purtăm în orice situație socială. Uneori ajungem chiar să credem că persoana care suntem cu adevărat este cuprinsă sau definită de aceste roluri de persona. Dar cu cât e mai mare gradul de identificare cu persona, cu atât crește distanța față de Umbră. Umbra — în acest caz viața netrăită — coboară în straturile subterane ale psihicului și își caută o cale de exprimare prin invazii afective: depresia, spre exemplu, un gest precipitat și imediat regretat, vise tulburătoare, suferință fizică sau moleșeală psihică. În afară de aceasta, adaptările obligatorii din prima jumătate a vieții necesită o reducere progresivă a *autorității personale*, până în punctul în care deseori nu mai știm cine suntem, în afară de rolurile și de trecutul nostru, pierdem contactul cu dorințele noastre și ne transformăm în niște străini față de noi înșine. În a doua jumătate a vieții, misiunea noastră cea mai importantă este de a ne recâștiga autoritatea personală, de a explora și exprima cu atenție Umbra personală și de a risca să trăim

în conformitate cu scopurile sufletului nostru. Nu este o misiune ușoară, dar tocmai din acest motiv este atât de importantă munca analitică cu Umbra personală.

În afară de aceasta, tipurile de personalitate elaborate de Jung, bazate pe introvertire/ extravertire, cu funcțiile variabile reflexivă, afectivă, intuitivă și senzorială, constituie de asemenea chestiuni ale Umbrei de care trebuie să ne ocupăm în a doua jumătate a vieții. Avem tendința de a ne mișca pe orbita tipului de personalitate cel mai ușor de adaptat cerințelor exterioare — spre exemplu, tipul introvertit intuitiv reflexiv, sau, stereotipic în America, cel extravertit senzorial afectiv. În conformitate cu tipul respectiv de personalitate, acordăm prioritate anumitor aspecte ale vieții și acceptăm anumite sarcini, dar ne ferim de alte aspecte ale vieții și evităm pe cât posibil alte sarcini. Aceste domenii neglijate și aspecte evitate ni se vor întoarce întotdeauna împotrivă și se vor manifesta în viețile noastre sub forma unor prezențe tulburătoare, stânjenitoare, și a unor tipare prin care ne sabotăm pe noi înșine. Adaptările și identificările tipologice creează un dezechilibru al personalității. Atât realitatea exterioară, neglijată sau subapreciată, cât și realitatea interioară, neglijată sau subapreciată, își vor cere drepturile. Acel lucru căruia ne împotrivim, fie el interior, fie exterior, va continua să existe și ne va prezenta mai devreme sau mai târziu nota de plată.

Paradoxal, capacitatea noastră de a recunoaște ceva din ceea ce constituie Umbra noastră personală ne ascute capacitatea de a recunoaște comportamentele determinate de Umbră ale celor din jur. Dacă nu suntem în stare să-l recunoaștem pe escrocul, hoțul sau bătăușul din noi, cum am putea recunoaște un astfel de comportament la alții? Dacă nu suntem conștienți de aceste capacități

latente din interiorul nostru, probabilitatea de a fi trădați de propria naivitate este mai mare. Până și analiza propriului simț al umorului va scoate la iveală motive ascunse care, deși reprimate de idealul eului conștient, reprezintă aspecte ale complexei naturi omenești care vor să iasă la lumină. Atâtea glume conțin o nuanță tăioasă, poate o aluzie rasistă, poate un motiv agresiv! Și de atâtea ori, când am fost luați la rost de alții din pricina agresivității noastre, am pretins că nu fusese decât o glumă!

Constatăm, așadar, din nou că Umbra nu este sinonimul răului. Umbra personală are anumite domenii comune tuturor oamenilor — precum sexualitatea și mânia —, dar în alte domenii este unică, pentru că ciudățeniile trecutului fiecărui om l-au silit să lase în urmă anumite părți autonome ale sale, care au rămas inconștiente sau au fost evitate deliberat. Aceste componente invizibile sunt energii autonome și, ca atare, vor rămâne mereu active în viețile, în familiile, în relațiile noastre și în viața noastră netrăită.

Jung remarca la un moment dat că cea mai grea povară pe care trebuie să o suporte un copil este viața netrăită a părintelui său. Interiorizarea exemplului parental îl va împiedica pe copil să atingă totalitatea ființei sale, sau îl va determina să hipercompenseze viața părintelui și să trăiască în numele acestuia, sau îl va determina să caute o soluție inconștientă pentru această ofensă adusă totalității sale — sub forma unei dependențe, a unei vieți de distracție continuă sau a preocupării pentru această problemă — fără să înțeleagă că această constrângere derivă din scopurile neîmplinite care i-au fost transferate de o altă persoană. Viețile câtor oameni nu sunt conduse astfel spre repetiție, hipercompensație sau căutarea de soluții inconștiente pentru

Umbra personală a altcuiva? Jung dădea exemplul unui tată dominator, a cărui corectitudine tiranică l-a împins pe fiu spre dependența de droguri, iar pe fiică spre o stare de descompunere morală, fără ca vreunul dintre ei să înțeleagă cum fuseseră împinși copiii spre o viață care nu era, în fond, decât o reacție la viața netrăită a tatălui lor.

Este imposibil să afirmăm că nu suntem influențați de Umbra altora, așa cum nu putem afirma că Umbra noastră nu se răsfrânge asupra altora. Așadar, misiunea de a conștientiza Umbra este un serviciu moral adus celor din jur și, în același timp, o cale de deschidere spre o viață mai împlinită.

Paradoxul pe care noi toți trebuie să îl înfruntăm este că, pentru a ne maturiza cu adevărat, pentru a părăsi casa părintească, trebuie să ne despărțim de imagourile parentale și să începem să ne asumăm o parte din bogata noastră Umbră. Imaginea lui Iisus pe care o prezintă atâtea Școli duminicale este cea a unei persoane slabe, fără umbră, nu cea a bărbatului care i-a spus mamei sale la nunta din Cana: „Ce te privește pe tine, femeie?" sau care i-a alungat, într-un acces de furie, pe cămătarii din templu. Sau, chiar mai direct, care a declarat, îndemnând pe calea individuației: „Cel ce iubește pe tată ori pe mamă mai mult decât pe Mine nu este vrednic de Mine". Aceste cuvinte nu sunt ambigue. Aceste cuvinte ne spun că avem o datorie față de ceva mai presus de trecutul nostru, de complexele noastre repetitive, chiar de cele mai profunde sentimente de loialitate! Aceste vorbe au rămas revoluționare și atâtătoare până astăzi — și necesare din punct de vedere psihologic.

CAPITOLUL PATRU

SUFERINȚA

INVAZIA UMBREI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

„Omul, fiind deopotrivă liber și îngrădit, deopotrivă limitat și fără limite, este temător. Teama însoțește în mod inevitabil paradoxul libertății și finitudinii în care trăiește omul."

REINHOLD NIEBUHR

„Trei patimi, simple dar covârșitoare, mi-au guvernat viața: dorul de a iubi și de a fi iubit, dorința de a cunoaște și o compasiune insuportabilă față de suferința omenirii."

BERTRAND RUSSELL, CREZUL INTRODUCTIV
AL AUTOBIOGRAFIEI

Un bărbat de cincizeci de ani bea în fiecare seară pentru a putea adormi și se masturbează compulsiv, dar duce în același timp viața exterioară a unui contabil cumpătat și sobru. Sufletul lui moare în timpul zilei și caută cu disperare conectarea cu forța vitală în timpul nopții. El știe că, anesteziindu-și durerea cu alcool etilic și fantezii erotice, se îndepărtează tot mai mult de sine, iar de acest lucru se teme într-un mod dureros. Sub afabilitatea sa exterioară se ascunde disperarea în care se îneacă. În parte este vina lui, dacă poate fi vorba de vină, în parte a soției, că nu reușește să-i comunice acesteia dorința lui disperată de a trăi. Soția lui își irosește energia sufletească în grija obsedantă față de copiii lor maturi și în competiția cu vecinii. Ca persoană și parteneră a soțului ei, a încetat deja cu ani în urmă să se maturizeze. Identificarea excesivă cu aceste roluri îi permite să evite relația cu soțul, să evite o implicare în probleme sociale, să evite dezvoltarea unei spiritualități

mature. Amândoi au un statut social proeminent, amândoi contribuie cu generozitate la binele societății, dar fiecare, în această lume a abundenței, este înfometat de moarte. Ca două vapoare în noapte, ei trec unul pe lângă celălalt, la mică distanță, dar fără să se vadă. Din afară, niciunul dintre ei nu ar putea fi considerat un caz „patologic". Dar amândoi se sfârșesc de singurătate și amândoi sunt bântuiți de Umbra unei vieți netrăite.

PSIHOPATOLOGIA: SUFERINȚA SUFLETULUI

Condiția noastră existențială este fragilă, periclitată. Dintre toate speciile animale, omul este cel mai puțin capabil de a supraviețui fără grijă, protecție și hrană din partea străinilor, anume din partea celor pe care îi numește părinți, dar și a altora. Omul nu poate supraviețui decât dacă soarta îl dotează cu resurse interne de energie, cu bunele intenții ale celor din jur și cu un mediu înconjurător relativ benign. Dar chiar și în aceste condiții, omul nu poate supraviețui fără o capacitate considerabilă de adaptare. Prin adaptare preluăm cromatica, valorile și reflexele mediului înconjurător și interiorizăm mesajele transmise de dinamica familială și mediul cultural. Cu fiecare adaptare în serviciul supraviețuirii sau al împlinirii unor nevoi riscăm să ne îndepărtăm și mai mult de natura noastră inerentă. Aceasta este originea problemelor pe care le avem cu Umbra. Cu cât sunt adaptările mai profunde, mai constrângătoare, mai deviante, cu atât mai profundă este patologia noastră.

Termenul *psihopatologie* nu este un verdict. Psihopatologie înseamnă literal „expresia suferinței

sufletului". Ne răsucim în adaptările noastre, așa cum se răsucesc plantele spre lumină și sfârșim prin a ne identifica cu deformările noastre, chiar prin a le iubi — de parcă ele ar fi ceea ce suntem noi. Patologiile, nevrozele, dependențele și sociopatiile noastre sunt expresia suferinței provocate de adaptare. Cu fiecare adaptare ne înstrăinăm și mai mult de sufletul nostru, dar suntem legați la nivel intrafizic de tropismele noastre. Vrând-nevrând, *ajungem să fim adaptările noastre*, le exprimăm și le reprezentăm prin intermediul psihopatologiilor noastre. Negarea lor devine o problemă a Umbrei, așa cum identificarea cu ele este tot o problemă a Umbrei. Când am mers prima dată la Zürich, pentru o specializare în psihologie analitică, cu mai bine de treizeci de ani în urmă, am transferat experiența mea de absolvent al unei universități americane asupra așteptărilor față de această specializare. În câteva luni am învățat că adevărata provocare nu consta, așa cum crezusem, în acumularea de cunoștințe, în trecerea examenelor și scrierea lucrărilor, sau în avansarea la un nivel superior, ci mai degrabă, într-o accepție zen, în confruntarea cu un *koan*[33] existențial, o ghicitoare. În acele câteva luni am învățat că *problema mea era ceea ce devenisem. Patologia mea coincidea cu realizările mele*. Nu e de mirare că eul nu este foarte încântat de o întâlnire cu Umbra. Numeroase conflicte pe care le aveam cu Umbra mea proveneau din identificarea excesivă cu adaptările și neglijarea câtorva dintre cele mai bune calități ale sufletului meu.

Freud a scris la începutul secolului trecut o carte intitulată *Psihopatologia vieții cotidiene*. Nu trebuie, susținea Freud, să vizităm un ospiciu pentru a vedea psihopatologia; ea poate fi găsită în viața noastră de zi cu zi. Analiza acestor ocazii banale revelează puterea inconștientului, prezența

[33] *Koan* este un paradox prezentat fiecărui novice. Nu trebuie „răspuns" la el; trebuie trăit într-o asemenea manieră, încât imaginea despre sine a eului, care se crede capabil de o înțelegere suverană, să fie răsturnată.

unor scopuri amestecate și interferența obiectivă în comportamentul cotidian a forțelor dinamice ale conflictelor subiective. Toate percepțiile, ideile sau complexele care ne stăpânesc viața inconștientă se vor manifesta sub forma Umbrei în lumea noastră conștientă, dăunând deseori nouă înșine sau celor din jurul nostru.

Sensibilitatea umană este deosebit de rafinată și capabilă de adaptare. Acesta este motivul pentru care specia umană a supraviețuit, nu pentru că ar fi un apogeu al creației sau pentru că o zeitate i-ar fi acordat prioritate în fața altor specii. Doar trufia ne poate face să gândim astfel! Existăm încă pentru că ne-am adaptat mai bine decât orice altă formă de viață.[34] Dar cu toate acestea, paradoxal, aceeași capacitate de adaptare este sursa suferinței noastre și a înstrăinării de natura noastră.

De curând am stat de vorbă cu un bărbat care suferă de depresie. Vreme de câțiva ani și-a lăsat viața personală și afacerile să plutească în derivă, cu urmări nefericite pentru sine și soția lui. Prima sarcină era, desigur, să stabilim dacă depresia lui era determinată biologic sau intrapsihic. După ce am exclus prima posibilitate, ne-am concentrat asupra celei de-a doua.

Joseph are cincizeci și cinci de ani, o căsnicie în principiu fericită și o firmă mică de construcții. Pentru că nu s-a ocupat de sarcinile lui personale și de afaceri, firma lui Joseph se află în pragul falimentului. Când am încercat să analizăm de ce se opune rezolvării unor chestiuni banale, deseori neplăcute, dar nu cu adevărat împovărătoare, Joseph nu a reușit să găsească nicio cauză a acestui comportament de evitare. Când analizăm tiparul comportamentului de evitare, recunoaștem că *ceea ce facem în lumea exterioară este o expresie logică a premiselor lumii interioare*, conștient

[34] Argumentul principal împotriva așa-numitei «creații inteligente» sunt neîndoielnic încurcăturile pe care le-am produs mereu, de-a lungul vremii.

sau nu. Evitarea unei sarcini înseamnă evitarea anxietății pe care sarcina respectivă o produce într-un fel sau altul. La suprafață, sarcinile neîndeplinite nu prezintă un motiv de anxietate de dimensiunea unui casus belli, cu toate acestea tiparul evitării sistematice persistă. De ce? În absența unei cauze conștiente, reale, concluzia la care ajungem este că tiparul comportamentului de evitare este activat de o anxietate mai profundă.

Când i-am analizat atent trecutul, pentru a afla când a învățat să evite, să reprime și să înlăture anumite lucruri din viața lui, Joseph a recunoscut că acesta a fost singurul mod de a se adapta la prezența invazivă și la cererile necontenite ale mamei sale. Tatăl lui avusese succes în afaceri, însă pasivitatea lui domestică încurajase această strategie de evitare, în sensul că Joseph învățase de mic că probabilitatea de a se impune în fața mamei nu era foarte încurajatoare. Mai târziu, asaltat de probleme de sănătate, vârstă și oboseală, precum și de temerile financiare ale soției, Joseph recăzuse în tiparul comportamental bine cunoscut, iar problemele sporiseră. Ajunsese să nu mai deschidă cutia poștală, până când a fost somat telefonic să achite o factură restantă.

Depresia lui Joseph fusese cauzată de o percepție generalizată a lipsei de putere în fața unei alte persoane (un transfer direct al lipsei de putere trăite în trecut, în fața unei mame exigente) și ulterior, după repetate evitări și urmările tot mai numeroase ale acestora, se adâncise. Recunoașterea faptului că transferase asupra obișnuitelor lui sarcini cotidiene povara unei arhaice lipse de putere în fața Celuilalt — că poate 90% din ceea ce îl speria și, prin urmare, el evita, era determinat de vechea matrice eu-Celălalt — l-a ajutat pe Joseph să înceapă să se ocupe de aceste sarcini.

Reamintindu-și că este o persoană adultă, cu forța, rezistența și capacitatea decizională ce lipsesc unui copil, a găsit hotărârea necesară pentru a se apuca de acele reparații mici, a căror neglijare provocase pagube atât de mari.

În ce măsură este comportamentul de evitare al lui Joseph o problemă de domeniul Umbrei? Să ne amintim definiția funcțională a Umbrei: *ceea ce ne face să nu ne simțim în largul nostru cu noi înșine.* Două probleme care țin de domeniul Umbrei sunt evidente în cazul lui Joseph. „Complexul lui matern"[a] — anume matricea „prezenței invazive" și lipsa lui de putere în fața ei — a devenit sistemic în structura sa psihologică, încât el transferă această dinamică relațională asupra altor situații care îl solicită, chiar și asupra unor situații în fond banale. Să ne amintim că psihicul nostru funcționează ca un computer analog, care întreabă „Când m-am mai aflat aici?", acesta fiind modul nostru de a identifica, și eventual controla tot ceea ce este nou din prisma a ceea ce este vechi. Astfel construim pe temelia trecutului, dar în același timp suntem încătușați de datele arhaice ale trecutului. Problema prezentă, care ține de domeniul Umbrei, este intensificată și determinată de moștenirea nerecunoscută a copilăriei. Prima problemă de domeniul Umbrei este: „Acele lucruri de care nu sunt conștient, și/sau cărora nu sunt dispus să le fac față, au pus stăpânire pe o parte din viața mea."

A doua problemă de domeniul Umbrei derivă din prima. Nu este suficient să ne plângem că depresia, alimentată de arhaica „mașină de căutare" a prezentului, ne lipsește de putere. Ne rămâne sarcina de a învesti cu putere prezentul. Dacă purtăm în continuare pantofi prea mici, rămânem captivi ai nevrozei care ne-a adus în situația în care ne aflăm, ai adaptărilor care ne limitează la cadrul

îngust al trecutului nostru. Să păşim în afara acestui trecut, să ne revizuim imaginea de sine, să ne îndreptăm în direcţia unor posibilităţi extinse, nu este o sarcină uşoară. Această problemă ţine într-adevăr de domeniul Umbrei, pentru că ceea ce ne face acum să nu ne simţim în largul nostru cu noi înşine este tocmai imaginaţia noastră extinsă, tocmai riscul în faţa unor posibilităţi extinse. Astfel, rămânem deopotrivă *îngrădiţi de trecutul care ne lipseşte de putere* şi *temători în faţa riscului pe care îl prezintă posibilităţile extinse ale prezentului.*

Această sarcină dublă, de a înfrunta trecutul şi a-l scoate la lumina conştientului şi de a ne asuma răspunderea pentru noi opţiuni, pare evidentă când ne uităm la vieţile altora. Dar când suntem cufundaţi în propriile noastre temeri şi în trecutul care ne îngrădeşte, am face bine să înţelegem că fiecare înfrângere pe care am suferit-o din cauza trecutului este o provocare de a păşi în abisul unui viitor neimaginat. Problema trecutului este că *nu are imaginaţie; nu poate decât să repete acelaşi scenariu.* Sociopatul este îngrădit de perceperea timpurie a Celuilalt ca o persoană care are menirea de a-l răni, astfel încât lui nu-i rămâne altceva de făcut decât să reacţioneze, rănindu-l la rândul său. Rana lui este trecutul lui; patologia lui este imaginaţia lui limitată. La fel, bigotul. La fel, fundamentalistul, indiferent de ce soi ar fi. Fiecare dintre ei suferă de o tulburare de anxietate, cu o soluţie reflexă de vindecare, menită să-l elibereze de ambiguitate. Fie că este o persoană cu o tulburare de personalitate, fie că este un bigot sau un fundamentalist, fiecare este captivul imaginaţiei îngrădite a complexelor sale şi stăpânit de planul de management al anxietăţii pe care şi l-a elaborat.

După cum vom vedea în capitolul dedicat relaţiilor, fiecare relaţie este guvernată de mecanismele

arhaice ale proiecției și transferului. Ceea ce proiectăm este anxietatea provocată de complexe — adică de aglomerările autonome de energie, determinate de trecut, care cresc și mocnesc în interiorul nostru — și dinamica transferată a managementului anxietății. Când eliberarea de imaginația limitată a complexelor și asumarea riscului unor noi posibilități sunt sarcini prea intimidante, Umbra vieții netrăite crește în măsura în care patologia noastră se revarsă în exterior, dăunând celorlalți, celor care receptează proiecțiile noastre, trecutul nostru transferat și sistemele noastre de management al anxietății.

SISTEME DE MANAGEMENT AL ANXIETĂȚII

Noi *toți* avem sisteme de management al anxietății, pentru că fără ele, fără adaptările uimitor de flexibile ale psihicului, sensibilitatea noastră ar fi copleșită de forța vieții. Învățăm să ne tocim sentimentele, pentru a nu simți prea mult. Învățăm să negăm, să reprimăm, să refulăm, să proiectăm asupra altora, să deviem, să disociem — numai pentru a evita ceea ce percepem ca pe o amenințare copleșitoare. S-a spus că singura stare cu adevărat patologică este negarea, care este, în fond, o respingere a realității. Să ne amintim poezia lui T. S. Eliot, *Burnt Norton*, în care ni se spune că omenirea nu poate suporta prea multă realitate. Noi toți, în anumite faze ale dezvoltării psihosociale, în momente de stres, oboseală sau vulnerabilitate afectivă, dăm dovadă de varii capacități de acceptare, asimilare și raportare la o realitate percepută ca o povară sau o amenințare.

În afară de aceasta, deseori suntem confruntați cu o realitate dureroasă, care în faza inițială este copleșitoare și persistă apoi, închistată în chihlimbarul trecutului nostru, sub forma unei fobii sau a unei puternice aversiuni. Îmi amintesc de o prietenă, refugiată din Germania nazistă, care nu era în stare să răsfoiască un album cu imagini ale unor oameni obișnuiți, fotografiați de August Sander între anii 1900 și 1940. Erau oameni obișnuiți — brutari, poștași, mame — surprinși în situații obișnuite, dar până și această realitate cotidiană cenușie trezea în prietena mea emoția inițială, care o determina să închidă albumul. Era ceva în chipurile lor, în amintirea acelei lumi banale, care făcea ca întregul ei trecut să iasă la suprafață. Nimeni nu poate judeca reacția acestei persoane, nevoia ei de a se proteja, pentru că noi nu am trăit ce a trăit ea. Umbra istoriei crea, în cazul ei, la nivel personal, un conflict cu Umbra încărcată de energie — așa cum se întâmplă și în cazul nostru, al tuturor.

Dispunem, așadar, de sisteme de management al anxietății. Multe dintre ele sunt atât de înrădăcinate în matricea vieții cotidiene, încât nu le vom recunoaște niciodată ca atare. Unul dintre cele mai răspândite, dar invizibile, dintre ele este *rutina*. Viața este prin natura ei haotică și imprevizibilă. Catastrofele pe care le vedem zi de zi la televizor ne amintesc frecvent acest lucru. Rutina este forma — sau cel puțin iluzia — de ordine și previzibilitate cu care oamenii contribuie la viață. Avem tendința de a ne trezi în fiecare dimineață în același fel, de a lua micul dejun, de a citi ziarul, de a ne bea cafeaua, de a merge pe același drum la serviciu și așa mai departe. Ce e rău în asta? Nimic, dar cu toate acestea reprezintă o problemă de domeniul Umbrei, deoarece rutina poate fi la fel de bine inamicul vieții, al unei reacții unice la ivirea unei posibilități. Shelley scria în secolul

al XIX-lea, într-un eseu despre poezie, că imaginația este cea mai elevată dintre facultățile noastre, iar obișnuința, cel mai puternic amortizor. Gândiți-vă la stresul pe care îl produce o întrerupere a rutinei. Suntem cuprinși de „mânie", adică „anxietate", când „normalitatea" pe care ne-am construit-o este dislocată. Aceste „construcții" care susțin — sau chiar suportă — cotidianul sunt sisteme de management al anxietății și, ca atare, potențiale probleme ale Umbrei, când viața ne cere să fim spontani, să riscăm, să ne imaginăm alternative.

Un alt sistem de management al anxietății larg răspândit este dependența. Noi toți suntem dependenți, într-un fel sau altul. Dependența este *un comportament reflex, condiționat, deseori tot mai greu de înfrânat, care reduce pe moment nivelul de stres.* Cu mulți ani în urmă le permiteam pacienților mei să fumeze, pentru că voiam să le acord libertate și pentru că eram conștient de stresul pe care îl producea o situație atât de încărcată afectiv cum este terapia. O pereche a renunțat cu această ocazie definitiv la fumat. Amândoi fumau țigară de la țigară, aprinzându-și cu mucul unei țigări fumate pe următoarea. După o oră număram mucurile din scrumieră: erau douăsprezece, șase de la fiecare. Dacă cineva i-ar fi întrebat, ar fi recunoscut că fumaseră în timpul ședinței, dar erau inconștienți de obiceiul reflex de a-și aprinde țigară de la țigară. Mirosul de țigară a rămas multă vreme în biroul meu, chiar și după ce am schimbat tactica.

Așa cum rutina poate fi un sistem reflex de management al anxietății, cum am explicat mai sus, la fel se insinuează în viața noastră cotidiană numeroase alte reacții reflexe, de care fie suntem, fie nu suntem conștienți. Tulburările nutriționale sunt greu de controlat, deoarece

hrana reprezintă o formă arhaică de răsplată orală și are conotația imediată a unei hrane emoționale. Dependența de muncă (în engleză: workaholism) se întâlnește atunci când o persoană proiectează starea sa de bine asupra unor lucruri abstracte precum succesul, înaintarea în funcție și diverse alte modalități de evitare a abisului existențial care se află mereu căscat sub picioarele noastre. Câți dintre noi se simt bine urmând îndemnul lui Walt Whitman de a trândăvi și își îndeamnă sufletul să facă la fel?

Tiparele noastre de adicție sunt mult mai subtile decât simplul fapt că cineva se îmbată și își alină astfel pentru moment durerea de a trăi, pentru că psihopatologia vieții cotidiene se regăsește pretutindeni. *Dependențele nu sunt doar sisteme de management al anxietății, ci în același timp eforturi de a ne împiedica să simțim ceea ce simțim deja.*[35] Toate aceste tertipuri omenești de a face față stărilor afective autonome sunt de înțeles și omniprezente. Ele devin probleme de domeniul Umbrei, atunci când ne întrebăm *care parte a vieții noastre este cea pe care o evităm.* Oricât de natural este ca o ființă simțitoare să evite durerea, uneori singura modalitate de a elimina durerea, de a ne maturiza și a evolua, sau pur și simplu de *a respinge puterea durerii de a ne guverna viața,* este tocmai suportarea acestei dureri. Singura modalitate de a ne elibera din lanțurile dependenței este de a simți durerea împotriva căreia ne protejăm tocmai prin această dependență, durerea pe care o simțim *deja.*

Este de datoria psihoterapiei ca pacientul să treacă prin experiența suferinței, pentru ca el să se maturizeze, acesta fiind motivul pentru care atâția oameni evită acest dialog profund cu propriul drum prin viață. Acest proces nu este atât de cumplit sau respingător pe cât

[35] În limba engleză se folosesc expresiile colocviale „to get high", „a se înălța", și „to get stoned", „a se împietri", pentru „a se îmbăta". Autorul speculează că aceste expresii se referă la faptul că cineva încearcă să se înalțe — prin consumul de alcool, de droguri etc.— deasupra condiției sale, pe care o resimte ca inferioară, respectiv să se împietrească, pentru că pietrele sunt nesimțitoare la durere (*N.t.*).

pare, pentru că răsplata este înnoirea și creșterea spirituală a omului, în măsura în care el vrea cu adevărat acest lucru. W.H. Auden scria despre ambivalența acestei sarcini:

Mai degrabă ne distrugem, decât să ne schimbăm.
Mai degrabă murim de teamă,
Decât să purtăm crucea prezentului
Și să ne ucidem iluziile.[36]

Pot afirma chiar că scopul unei terapii serioase nu este de a „rezolva" suferința, ci de a găsi și *a înfrunta sarcina pe care ne-o impune suferința* și de *a refuza să fim blocați, opriți în loc, constrânși de strategia de adaptare născută din această suferință*. Singura cale de a purta un dialog profund cu sensul vieții noastre este de a înfrunta problema evitării, care ține de domeniul Umbrei. Spre exemplu, o femeie pe care o știu, care nu și-a cunoscut niciodată puterea, care nu a simțit niciodată că are dreptul la ceva, care nu a avut niciodată o părere proprie în familia ei de proveniență sau în căsnicie, a devenit membră a unui club Toastmasters.[37] Vă puteți imagina de cât curaj are nevoie pentru a-și înfrunta temerile și a vorbi în public, sub privirea atentă a altora? Ea învață, pas cu pas, într-un proces dificil, să înfrunte Umbra vieții ei netrăite și sufletul încătușat care a reprezentat adaptarea ei protectivă, să se deschidă unei anxietăți mai mari și, astfel, unei vieți mai complexe. Exemplul ei este o paradigmă pentru noi toți. Adaptările noastre constrângătoare, oricât de necesare ar fi, ne împiedică să fim noi înșine, să fim ființele complexe pe care avem menirea de a fi. Cum îndrăznim să ne ascundem adevărata ființă de restul lumii, să îngrădim persoana care am fost meniți să devenim, doar pentru că suntem stăpâniți de teamă! Nikos Kazantzakis scria:

---

[36] Auden, *The Age of Anxiety*, în Collected Poems, p. 407.
[37] Toastmasters International este o organizație non profit, care cuprinde 11 700 de cluburi în 92 de țări, inclusiv în România. Scopul acestor cluburi este exersarea și îmbunătățirea capacității de comunicare și a abilităților de conducere (*N.t.*).

Omenirea e un bulgăre de glod, fiecare om
E un bulgăre de glod. Care e datoria noastră?
Să ne străduim ca din pământul cărnii
și minții noastre
Să răsară o mică floare.[38]

Dependențele noastre ascund chemarea la o viață mai plină, mai riscantă. Gerald G. May exprima în câteva cuvinte această problematică: „Dependența există atunci când cineva este silit din interior să investească energie în niște lucruri care nu sunt dorințele lui adevărate."[39] Atunci, de ce este atât de dificil să descoperim, să acceptăm și să împlinim ceea ce ne dorim cu adevărat?

Prețul maturizării este acceptarea unui nivel mai mare de anxietate. Eșecul maturizării produce fie depresie, fie acele adaptări care ne imobilizează și pe care le întâlnim în nevrozele noastre cotidiene. Oricât de blocați am fi, ceva din noi tânjește să se exprime, iar de aici se nasc simptomele noastre, visele noastre compensatorii și dorul melancolic și răzvrătit pe care nu reușim să-l recunoaștem ca pe o chemare a sufletului. Acest dor, rămas inconștient, se traduce deseori printr-o pasiune romantică — prin căutarea „magicului celălalt" care va face ca viața noastră să funcționeze, sau prin proiectarea vieții noastre netrăite asupra altor persoane —, căci altfel nu ar exista acel cult al vedetelor cu care ne inundă mass media sau acea spiritualitate sentimentală, nesolicitantă, întâlnită atât de des în lăcașele noastre de cult.

GÂNDIREA MAGICĂ

O altă problemă de domeniul Umbrei este „gândirea magică", în care ne complacem zi de zi. Gândirea

[38] Kazantzakis, *The Saviors of God*, p. 109.
[39] May, *Addiction & Grace*, p.14.

magică este teritoriul copilului, al sensibilității primare și *al tuturor celor supuși stresului*. Ea reprezintă eșecul de a distinge între interior și exterior, între subiectiv și obiectiv. Copilul crede că gândurile sale guvernează lumea, când e, de fapt invers, „interpretările" pe care el le dă lumii îl guvernează pe copil. Copil fiind, credeam că mă îmbolnăvesc ca rezultat al unui act pentru care trebuia să fiu pedepsit. (Nu știam multe despre microbi în perioada aceea a vieții mele.) Asimilasem gândul că boala — și mă îmbolnăveam des pe atunci — era o formă de rușine, sentiment de vinovăție și culpabilitate. Astfel de gânduri arhaice persistă în viața tuturor adulților, îngropate sub rațiunea pe care au dobândit-o odată cu vârsta. Așa ajungem să-i învinovățim pe ceilalți sau să acceptăm o vină rușinoasă, iar diferitele manifestări ale vieții, din care fac parte și suferințele biologice caracteristice speciei umane, devin și ele subiectul complexelor centrale.

Felul în care unii oamenii se roagă *poate* fi o formă de gândire magică. (Unii susțin că orice rugăciune este expresia unei gândiri magice; dar eu cred că încă nu s-a spus ultimul cuvânt în această chestiune.[40] Rugăciunea este, dacă nu mai mult, cel puțin o formă de intenționalitate serioasă.) În cel mai rău caz, rugăciunea poate fi o formă infantilizantă, deși de înțeles, a gândirii magice — o proiectare a temerilor și dorinței de finitudine ale copilului asupra unui ecran cosmic, cum spunea Freud. Mult mai matur este să ne rugăm pentru puterea, înțelegerea și înțelepciunea de a face alegeri mai conștiente, sau de a purta cu curaj și chibzuință poverile vieții.

Gândirea magică a generat, desigur, științele naive ale culturilor antice. Acestea se bazau, inevitabil, mai puțin pe observații sistematice și ipoteze verificate (ceea ce, de la Bacon și din secolul XVII până în prezent,

[40] Rezultatele studiilor științifice variază, dar cele mai cuprinzătoare și recente indică o foarte slabă, dacă nu chiar inexistentă, legătură între rugăciune și vindecare. Pentru cei credincioși, aceasta este provocarea credinței sau a unei încrederi necondiționate, la baza căreia nu se află dorința de a controla universul, ci acceptarea sinceră a propriilor limite existențiale. Povestea lui Iov, despre care vom vorbi mai târziu, ne reamintește

reprezintă condițiile necesare ale speculațiilor), cât mai degrabă pe proiecții, management al anxietății și confirmarea complexelor. Cât de ironic este că astăzi fundamentalismul revine la această naivitate a științelor, bazată pe inflaționarea nereflectată, compensatorie, a eului și confirmarea complexelor. Poate că era mai plăcut când trăiam într-un univers pe trei niveluri, în care suveranitatea eului era steaua noastră călăuzitoare; poate că era mai plăcut când ne consideram apogeul creației divine, iar inflația eului putea fi celebrată; poate că este și astăzi mai plăcut să credem că putem — sau cel puțin un tele-evanghelist poate — citi gândurile lui Dumnezeu, care, în mod ciudat, pare a avea aceleași gusturi, valori, convingeri și nevroze ca noi! Cu totul altceva înseamnă, însă, să ne reconsiderăm viața ca un drum fragil prin lume, pe un fir de praf purtat de vântul veșniciei. Chippewa își acceptă locul în marele mister al lumii atunci când scrie:

> *Uneori îmi petrec vremea compătimindu-mă,*
> *și în tot acest timp*
> *sunt purtat de vânturi de-a curmezișul cerului.*[41]

PARAFILIILE: PERMUTĂRILE DORINȚEI

Când analizăm natura obscură a relațiilor intime, descoperim unul dintre cele mai mari secrete ale noastre: faptul că o parte foarte profundă, arhaică din noi își dorește să renege viața cu rigorile, singurătatea, despărțirile și pierderile ei chinuitoare și să se topească în brațele persoanei iubite. Freud era de părere că majoritatea nevrozelor își au originea în sexualitate, dar sexualitatea avea pentru

că eforturile noastre de a „cădea la învoială" cu universul sunt foarte vechi, poate o veche strategie, o expresie a trufiei omului, pentru a smulge suveranitatea din mâinile zeilor.

[41] Bly ș. a., *The Rag and Bone Shop of the Heart*, p. 496.

el un sens mai larg decât ceea ce înțelegem noi, în mod convențional, prin aceasta. Pentru Freud, erosul, forța vitală, caută întotdeauna plăcerea, evită durerea și caută mereu să aline, sau chiar să elimine, tensiunea vie a țesutului. Când „nevoia imperioasă de a fuziona" prevalează, regresăm de la scopurile noastre evolutive și ne „răsucim" erosul în jurul unor scopuri-surogat (lucru numit uneori „perversiune", ceea ce înseamnă literal o răsucire sau îndreptare spre un țel), sau trăim o durere imensă a frustrării, dacă nu — sau până când — reușim să sublimăm dorința imperioasă prin muncă, artă sau altă formă de creativitate. Transformarea erosului este un lucru necesar civilizației. Din nefericire, permutările dorinței pot avea și un efect distructiv. Jung acorda și el o mare importanță puterii erosului, amintind că Eros era un zeu în antichitate, și considera manifestările sale multiple ca ilustrări ale modalităților creative prin care *psihicul* sau sufletul se manifestă în lume, în căutarea sensului.

Psihiatria denumește astăzi tulburările plăcerii *parafilii*, adică *philos*, „iubirea", în toate permutările ei. *Dorință* este poate un cuvânt mai potrivit decât *iubire*, deoarece iubirea și dorința nu coincid întotdeauna. Pentru a defini o *parafilie* este însă necesară adoptarea unei perspective culturale, pentru a putea emite apoi o judecată. Perspectiva se modifică însă în funcție de cultură. Unora dintre noi nu le surâde ideea de a ucide și apoi mânca un câine, deși este ceva perfect acceptabil în restaurantele altor părți ale lumii. În lumea lui Platon, relațiile între un adult și un copil nu erau considerate doar naturale, ci chiar superioare celor dintre sexe, deoarece erau mai curate, mai puțin încărcate de alte scopuri. Astăzi numim acest lucru pedofilie și îl pedepsim cu închisoarea. Această judecată este necesară, deoarece psihicul unui copil este atât de fragil,

încât are nevoie de protecție, dar cine poate afirma că o astfel de dorință este nenaturală, câtă vreme își are locul ei în natura umană și a fost practicată de-a lungul întregii istorii a omenirii.

Mulți consideră „iubirea care nu poate fi numită", homosexualitatea, o patologie. Dar ea a existat în toate civilizațiile și în întreaga lume — ceea ce constituie una dintre numeroasele dovezi ale bazei sale biologice, mai degrabă decât culturale sau personale. Cu câteva decenii în urmă, homosexualitatea a încetat să mai fie socotită anormală și patologică în cercurile psihiatrice, iar astăzi numai persoanele ignorante sau care se simt amenințate de orice ambiguitate a propriei lor naturi o mai consideră anormală. Ceea ce a fost practicat în toate culturile, considerat normal în numeroase culturi și respectat în unele dintre acestea (în Grecia și Roma antică, dar și în culturile nativilor americani, sub forma venerării „spiritului dublu"[42]) rămâne o amenințare a Umbrei pentru cei nesiguri.

Să ne gândim la froteurism. Dorința unei persoane de a-și freca trupul de trupul altcuiva este o reminiscență a copilului care continuă să trăiască în fiecare adult. Altfel nu ne-am săruta, nu ne-am ține îmbrățișați, nu ne-am atinge. Fetișismul se fixează asupra unui obiect, a unei metonimii, care însumează un ansamblu mai vast de asociații. Astfel, cineva poate prefera să adore o fotografie a persoanei dorite, decât să riște o relație cu ea, sau un obiect de îmbrăcăminte, o sinecdocă, în care partea reprezintă întregul. Patologică, în sensul unui conflict de domeniul Umbrei, nu este dorința în sine, ci teama persoanei respective de a se apropia de obiectul real al dorinței sale, în locul surogatului său simbolic.

[42] „Two-spirits" sunt numiți nativii americani care poartă îmbrăcăminte și îndeplinesc munci deopotrivă masculine și feminine. „Spiritul dublu" se referă la un spirit masculin și un spirit feminin care trăiesc în același trup (*N.t.*).

Aceste observații nu-și propun să valorizeze o formă sau alta de comportament, ci vor să sugereze că dorința este ceva profund omenesc. Suntem ipso facto creaturi ale dorinței, pentru că altfel nu am avea zgârie-nori și simfonii, navete spațiale, fii și fiice. Persoanele care ar putea deveni victime ale dorințelor noastre au nevoie de protecția energică a comunității, dar ar fi util pentru noi toți dacă am începe să înțelegem că reacția noastră la dorințele celorlalți înseamnă emiterea unei judecăți, căci, în fond, noi înșine suntem creaturi ale dorinței. În SUA există la ora actuală 500 000 de cazuri înregistrate de delicte sexuale și numeroase altele neînregistrate. Protecția victimelor trecute și viitoare este absolut necesară, *însă delictele constau în eșecurile făptașilor de a se raporta la alții*, nu în dorințele lor răzvrătite. Aceste eșecuri provin din incapacitatea de a auzi apelul la iubire și restricțiile pe care iubirea ni le solicită, care rețin și limitează, dar nu neagă dorința.

Permutările dorinței au fost și vor rămâne întotdeauna probleme importante ale Umbrei. Nu există om care să nu aibă o nevroză în această sferă, pentru că noi toți avem dorințe, toți suntem sfâșiați între mesajele contradictorii care se ciocnesc în trupurile și în comportamentul nostru. Urmarea neînfrânată a dorințelor, căreia i-au căzut victimă alte persoane, a făcut mult rău de-a lungul vremii, dar reprimarea brutală a dorinței a făcut poate și mai mult rău spiritului uman. (Să ne amintim cuvintele lui Blake, care exagera intenționat spunând că este „mai bine să ucizi un prunc în fașă, decât să nutrești dorințe nerealizabile." Blake trebuie să fi înțeles cu mult înainte de Freud prețul reprimării și deformarea sufletească pe care o produce aceasta.) Această Umbră ne însoțește mereu, inclusiv în întunericul dormitoarelor noastre. Fiecare om

este chemat să înțeleagă diferența dintre reprimare, care mai devreme sau mai târziu va naște monștri, și reținere, care este o dovadă a respectului față de sine și față de ceilalți.

Majoritatea oamenilor își conservă însă nevrozele, adică poartă cu ei, ca pe o suferință personală, rupturile dintre adaptare și individuație. Paradoxal, speranța lumii se găsește doar la persoanele nevrotice. În 1939, în pragul celui de-Al Doilea Război Mondial, care avea să provoace cea mai mare distrugere din istoria omenii, Jung a ținut un discurs în fața Asociației Psihologiei Pastorale din Londra, în care spunea că specia umană suportă cu greu vidul de sens și tinde spre sau se lasă ademenită de către ideologiile puternice.[43] În dreapta se afla gloata isterică a fascismului, în stânga masa sumbră a comunismului. Din nicio parte nu poate veni speranța reînnoirii spirituale, deoarece amândouă cer renunțarea la răspunderea personală și transferarea puterii asupra unui conducător. Doar „nevroticul", credea Jung, care se luptă cu sine mai păstrează vie speranța unei griji față de spiritul uman. În măsura în care indivizii sunt dispuși să-și înfrunte suferința personală, tendințele culturii mai largi pot fi vindecate și reformate. Astăzi, fascismul și comunismul sunt discreditate, dar au fost înlocuite de o cultură a consumatorului parafilic condus de fantezie, căutând cu disperare distracții și senzații tot mai tari, și de o cultură fundamentalistă, în care rigorile unui drum individual sunt date la o parte în favoarea unei ideologii care, sacrificând paradoxurile și complexitățile adevărului, favorizează soluțiile unilaterale, valorile alb-negru și impunerea propriilor complexe ca norme pentru ceilalți.

Problema tuturor parafiliilor este că nu produc o conectare sufletească satisfăcătoare, de durată, nu

[43] Cum remarca teologul englez William Temple, cei care nu cred în nimic pot fi ușor convinși să creadă orice.

îndeplinesc nevoile sufletului. Cultura noastră este plină de falsuri care cer în schimb bucăți din sufletul nostru. După cum ne sfătuiește poetul Hafiz:

Învață să recunoști monedele false
Care îți vor cumpăra poate o clipă de plăcere,
Dar apoi te vor târî zile în șir
Ca pe un om frânt
În spatele unei cămile bășinoase.[44]

TULBURĂRI ALE SINELUI

Există o serie de suferințe umane care depășesc sfera simplei nevroze — așa-numitele „tulburări de personalitate". Nevroticul este conștient de suferința sa, deseori se învinovățește pe sine pentru incapacitatea de a-și alunga neliniștea sufletească, dar are posibilitatea de a-și înfrunta și depăși suferința, pentru a găsi un sens mai larg al vieții. Persoanele cu tulburări de personalitate au suferit traume majore în viață. Ele nu suportă doar durerea rănii; ele *sunt* rana; sunt stăpânite de rană și trăiesc mereu între limitele stabilite de aceasta. Când vorbesc și se comportă într-un anumit fel, o fac mereu din prisma rănii, fără să fie de obicei conștiente de existența unor posibilități paralele.

Problema Umbrei se manifestă în tulburările de personalitate prin excluderea alternativelor. Spre deosebire de nevrozele simple, tulburările de personalitate nu percep decât într-o foarte mică măsură amenințarea alternativelor, pentru că ele funcționează tocmai în așa fel încât să evite alternativele. Precum Prometeu legat pentru veșnicie în lanțuri de o stâncă din Caucaz, persoana cu tulburare

[44] Hafiz, *Cast All Your Votes for Dancing*. Poezia poate fi citită în engleză la adresa www.panhala.net/Archive/Index/html.

de personalitate antisocială este înlănțuită de percepția conform căreia Celălalt există pentru a-i face rău. Această percepție centrală domină toate relațiile ei și o supune complexului puterii. După cum observa Jung, acolo unde domnește puterea, nu există iubire. Persoana respectivă este condamnată la o viață fără iubire. Poate fi căsătorită, poate deține o poziție de influență în societate, dar trăiește cu toate acestea într-un mediu steril, autoreproductiv, din care iubirea și capacitatea de a se raporta la alții sunt excluse. Întreaga sa viață este reflectată de lentila puterii — o viață reductivă și repetitivă de Sisif —, care dăunează celor din jur, dar exclude reflecția asupra acestor daune și limitează conștiința, care ar face posibilă împărtășirea suferinței unei alte persoane.

Personalitatea cu tulburare paranoidă este stăpânită de temerile primare care asaltează copilul și îi copleșesc resursele, creând o sensibilitate guvernată de teamă. Această teamă acoperă curând întreaga lume, se infiltrează în fiecare crăpătură a personalității și produce iluzia persecuției sau grandomania compensatorie. Faptele care o contrazic sunt stâlcite astfel încât să corespundă ideii centrale. (Cum se spune în glumă: „Existența faptelor neliniștitoare este o dovadă a conspirației.") Pentru că toate tulburările de personalitate sunt în același timp tulburări de imaginație, individul nu își poate imagina că are capacitatea de a încerca și alte posibilități decât cele care amenințătoare; temerile trecutului se extind prin urmare în toate ungherele vieții sale, iar vechile sentimente de teroare se reproduc pe ele însele. Umbra paranoidului nu este, așadar, teama; aceasta este starea permanentă a eului. Umbra este lumea alternativă a compasiunii și a susținerii propriei persoane și a altora, o lume percepută ca înspăimântătoare.

Personalitatea narcisică este ocupată să-și ascundă secretul, anume faptul că atunci când privește în oglinda vieții, nu vede pe nimeni. Astfel, ea simte mereu nevoia de a se folosi de alții pentru a vedea o imagine pozitivă în oglindă, din nefericire inexistentă atunci când a început să se cristalizeze percepția de sine. Absența acestei imagini pozitive este compensată printr-un sentiment exagerat de îndreptățire, lipsit de reciprocitatea care guvernează o relație condusă de etică. Individul cu tulburare de personalitate narcisică nu poate empatiza cu persoanele de care se folosește, spre exemplu copiii săi, pentru a nu-și periclita instabila percepție de sine. Își transformă copiii în agenți ai augmentării propriei persoane, uneori determinându-i să fugă pentru a-și salva viața, sau își controlează, șicanează și domină partenerul de viață, transformându-l în purtătorul nevoii lui arhaice, nesatisfăcute, de a fi stimat. Problema de domeniul Umbrei a personalității narcisice nu constă doar în faptul că manipulează și se folosește de alte persoane, ci în faptul că nu reușește să recunoască și să înfrunte deficiența interioară mai responsabil, de exemplu prin psihoterapie. Din nefericire, deficiența aceasta lipsește eul de puterea necesară pentru a îndeplini această sarcină, iar persoana respectivă continuă să colonizeze alte persoane pentru a umple vidul din centrul propriei persoane.

Tulburarea de personalitate borderline funcționează similar, având în centru teama de abandon. Incapabilă de a-și închide fisurile interioare, persoana cu această tulburare își proiectează conflictul interior asupra unor grupuri, pe care le „fisurează" și le învinovățește pentru propriile disfuncții. Își solicită prietenii și partenerul de viață excesiv, așteptând exagerat de mult din partea lor, pentru

a se îndepărta apoi de ei, dezvinovățindu-se că oricum nu corespundeau așteptărilor sale. Se teme de singurătate, dar îi alungă pe toți din jur și își re-crează pretutindeni singurătatea. Înfruntarea Umbrei presupune în acest caz, desigur, ca persoana respectivă să își suporte singurătatea, astfel încât să stabilească o relație mai eficientă cu Sinele, pe care se bazează toate opțiunile noastre sănătoase. Cum scria Jung, pacientul „trebuie să fie singur pentru a afla ce îl stăpânește, atunci când nu se poate controla singur".[45] Această sarcină este suficient de intimidantă pentru noi toți și aparent imposibil de îndeplinit pentru o personalitate de tip borderline. Furia din adâncul acestei persoane împotriva Celuilalt, care o dezamăgește mereu, își are originea într-o relație fragilă cu propriul sine, singura sursă sigură a constanței, îndrumării și susținerii.

Tulburarea de personalitate compulsivă este determinată de o anxietate arhaică, exprimată prin prea multă muncă și/sau perfecționism, dar și printr-o furie mocnită a persoanei respective împotriva acestei stări de captivitate. Deseori insistă să îndeplinească ea însăși o sarcină, pentru ca eventualele lucruri rămase nerezolvate de alții să nu-i producă și mai multă anxietate. Personalitatea pasiv-agresivă se simte lipsită de putere în adâncul ei și este guvernată de strategii ascunse, care răspund la mesajul relațional că Celălalt este întotdeauna mai puternic. Conform acestor strategii, stârnește zâzanie, nu își ține promisiunile, sabotează înțelegerile la care s-a ajuns și găsește mereu o cale de a controla clandestin evenimente sau persoane, atunci când nu are puterea de a le controla direct. Aceste tulburări au în comun sarcina, care se impune în domeniul Umbrei și de care am vorbit și în contextul dependenței, de a trăi ceea ce simțim cu adevărat, fără să ne protejăm împotriva acestor

[45] Jung, *Opere complete 12*, par. 32.

sentimente, pentru a ne asuma astfel conștient misiunea de a ne maturiza și schimba. Din nefericire, forța distructivă a felului în care a perceput în copilărie propria persoană și lumea din jur continuă să domine eul, iar persoana respectivă rămâne prinsă în lațul rănii arhaice și al strategiilor primitive de apărare împotriva acesteia.

⁂

NOI TOȚI MANIFESTĂM o „psihopatologie a vieții cotidiene" prin reacțiile noastre organizate, reflexe la rănile pe care le avem. Aceste reacții s-au organizat virtual în interiorul nostru și exclud, ca atare, complexitatea vieții, exclud numeroase alte posibilități. Tot acest material exclus contribuie la creșterea Umbrei. Cu alte cuvinte, mare parte din *conținutul Umbrei noastre se regăsește în ceea ce evităm!* Iar ceea ce evităm nu dispare; se va manifesta la un moment dat în viață sau va fi purtat mai departe de copiii noștri, sub forma unei probleme care trebuie rezolvată sau depășită. Pentru că, așa cum remarca Jung, ceea ce negăm în interior are tendința de a reveni din exterior, împotriva voinței noastre, sub forma destinului.

Ca ultim exemplu, îmi amintesc cazul unuia dintre primii mei pacienți, din perioada specializării la Zürich. Bertha avea treizeci și ceva de ani, supraviețuise unei grave bulimii, care aproape o costase viața și avea încă serioase probleme cu controlul de sine. Deși remarcabil de inteligentă, nu avea studii. Ducea o viață cumpătată, mâncând însă uneori excesiv și vomitând apoi. Își câștiga traiul dând lecții particulare, care făceau posibilă menținerea controlului asupra mediului înconjurător.

Mama Berthei se sinucisese, posibil ca urmare a traumelor provocate de război. Tatăl Berthei luptase în Africa Korps, se întorsese în Germania cu spiritul frânt și murise într-un accident de mașină. Bertha suferise, prin urmare, un dublu abandon în copilărie. Fusese crescută fără tragere de inimă de o mătușă, care o vorbise mereu de rău. În copilărie, Bertha începuse să fure jucării și ciocolată, în speranța de a se „hrăni" astfel emoțional, de bine de rău. În adolescență suferise de bulimia care îi curmase aproape viața. Deși era independentă din punct de vedere financiar, trăia cu o imagine limitată despre sine și lume. Considera că este lipsită de valoare și în esență de putere, iar lumea din jur este în general ostilă și nepăsătoare — atitudini care își aveau originea în felul în care copilul interpretase traumele produse de soartă.

Comportamentul ei adult era o expresie „logică" a mitului ei personal, văzut prin prisma pierderii și abandonului. Dar psihicul ei căuta să-i atragă atenția și să fie vindecat. Bertha a avut un vis, în care se afla în camera ei. O vrăjitoare a intrat în încăpere, i-a furat păpușa și a fugit pe stradă. Chiar în timp ce visa, Bertha știa că acea păpușă era „copilul ei interior". A fugit după vrăjitoare și i-a oferit orice dorea în schimbul înapoierii copilului. Vrăjitoarea a râs și a fugit mai departe.

Când a ajuns-o din nou din urmă, vrăjitoarea i-a dat trei sarcini, pe care trebuia să le îndeplinească pentru a-și răscumpăra copilul: să facă dragoste cu un bărbat gras; să țină o prelegere la universitate și să se întoarcă în Germania și să ia masa cu mama ei vitregă. Aceste sarcini erau reprezentări simbolice ale celor mai dificile sarcini de înfruntare a Umbrei, care i-ar fi permis Berthei să-și răscumpere trecutul și să devină mai puternică în prezent.

Rolul negativ în această piesă îi revenea, desigur, „vrăjitoarei", care era o personificare arhetipală a unei răni arhetipale. Vizita ei traumatizantă era o punere în scenă a relației Berthei cu corpul ei — spațiul natural cel mai apropiat de noțiunea unui cămin — și cu ceilalți — o extrapolare a faptului că alter-ii primari o „abandonaseră" și denigraseră în copilărie. Astfel, să facă dragoste cu un bărbat gras însemna să se împrietenească cu corpul ei, să riște o relație adultă, bazată pe reciprocitate, și să-și exprime sexualitatea. (Nu se implicase până atunci în nicio relație intimă, adultă.) Să țină o prelegere la universitate însemna să își învingă sociofobia protectoare și să-și prezinte în public talentele, persoana ei. Să se întoarcă în Germania și, mai ales, să ia masa — o sursă de hrană — cu mama ei vitregă cea rea însemna să își adune toate forțele de persoană adultă pentru a îndeplini sarcina înfruntării și vindecării rănii sale arhaice. Din păcate, atât în vis cât și în reflecțiile conștiente asupra acestuia, Bertha a ajuns la concluzia că vrăjitoarea, imaginea arhetipală a maternității reținute, cerea prea mult de la ea. Simțea că este condamnată să rămână blocată în prezent, încătușată de sistemele de protecție pe care și le construise singură împotriva trecutului traumatizant, marcat de abandon.

Noi toți avem astfel de „blocaje". De unele suntem conștienți și ne propunem, spre exemplu în noaptea de Anul Nou, să ne eliberăm de ele, dar nu reușim întotdeauna. De altele suntem mai puțin conștienți și acestea continuă să se manifeste prin intermediul reacțiilor noastre reflexe, de zi cu zi, la evenimentele banale ale vieții. Aceste „blocaje", în măsura în care le identificăm, sunt întotdeauna legate cu un fir invizibil de o teamă arhaică, ce copleșește copilul și are încă suficientă forță pentru a-l intimida, sau

chiar inhiba, pe adult. Abordarea acestei temeri, oricât de reală sau ireală ar fi, este sarcina de domeniul Umbrei pe care psihopatologia vieții cotidiene o aduce la suprafață și ne provoacă să o îndeplinim. Un exemplu al acestei dileme arhaice poate fi găsit în preocuparea noastră pe diete, care modelează atâtea dintre deciziile noastre. Aparent, nu trebuie să facem nimic altceva decât să mâncăm mai puțin, însă ne întoarcem atât de ușor la vechile tipare comportamentale, iar kilogramele revin. Care este teama arhaică pe care o „vindecăm" pe ascuns, mâncând? Această teamă intimidantă, dacă ar deveni conștientă, ar lua forma întrebării: „Dacă nu mănânc mâncarea asta, cu ce mă voi hrăni?" Decât să rămânem fără hrană emoțională, preferăm să transferăm în continuare nevoile noastre psihologice asupra materiei, iar kilogramele rămân.

Paradoxul vindecării diverselor noastre patologii constă în faptul că numai acordându-le o atenție continuă și respectând ceea ce ne spun, reușim să ne eliberăm de ele. Până la urmă nu mai vrem ca viața noastră să fie guvernată de teamă, de scopurile altora sau de reacțiile noastre de protejare împotriva ambelor. Dorim să fim prezenți, așa cum suntem, *cine suntem cu adevărat*. În „psihopatologia vieții cotidiene" suntem chemați să înfruntăm un bogat conținut al Umbrei personale. Chiar dacă acest apel ne cere să ne revedem rănile, câștigăm treptat accesul la o viață mai bogată, printr-o relație mai diferențiată cu propria noastră complexitate psihologică. Când nu privim în interior, ceva din interior ne privește oricum pe noi, luând decizii subtile în numele nostru. Să ne respectăm suferința, fără să fim însă pasivi sau vrednici de milă.

CAPITOLUL CINCI

SCOPURI ASCUNSE

UMBRA ÎN RELAȚIILE INTIME

„Uneori uit complet
ce înseamnă prietenia.
Inconștient și nebun, răspândesc o tristă
Energie împrejur."

RUMI, SOMETIMES I FORGET COMPLETELY

Tom și Sally, un cuplu ca oricare altul, se ceartă în fiecare zi, își jignesc familiile de proveniență și își pierd răbdarea în așteptările pe care le au unul de la celălalt. În câte relații există o dinamică identică sau similară? Noi toți susținem că relațiile ne sunt atât de importante, dar atunci de ce sunt atâtea distruse?

Umbra pare să ne însoțească pretutindeni. Relațiile sunt niște câmpuri minate — nu le poți traversa fără să declanșezi o mină. Cine nu a avut niciodată motive amestecate? Cine poate întreține o relație lipsită de orice intenție de manipulare? Cine poate fi suficient de conștient pentru a-și înfrâna narcisismul inerent și scopurile ascunse, ce țin de domeniul Umbrei, suficient de puternic pentru a accepta adevărurile neplăcute despre sine, fără a le reprima mereu, și suficient de angajat pentru a le înfrunta și a avea o relație neîmpovărată cu celălalt?

În orice copil speriat și nerăbdător recunoaștem esența firii umane — lacomă, înfometată, nevoiașă, insistentă, necesarmente narcisică. Acel copil rămâne în fiecare dintre noi. Întrebarea este: cât de important e rolul pe care îl joacă în relația zilnică dintre sine și celălalt? Și cine se poate elibera de acel dor profund de hrană, îndestulare și siguranță? Tony Hoagland recunoaște în poezia *Ce înseamnă narcisismul pentru mine* că, până și la maturitate, „în adâncurile/ suferinței zilnice/ zace sângerând iubirea"[46]. Cât de mult reușim să ne îndepărtăm de acest sine profund vulnerabil, cu scopurile sale narcisice? Ce ne face să credem că a dispărut, doar pentru că acum avem trupuri mai mari, jucăm roluri mai importante, în decoruri mai ample? Delmore Schwartz evidențiază acest paradox, numindu-și trupul cu pretențiile sale insistente „puternicul urs" care îl însoțește pretutindeni, un animal sălbatic care îi bântuie relația cu persoana iubită:

> *... se întinde să cuprindă ființa iubită*
> *cu care m-aș însoți de n-ar fi el în preajmă.*[47]

Ursul acesta stângaci îl urmează, așa cum ne urmează pe noi toți, pretutindeni și „urlă în somn, tânjind după o lume de zahăr".

PROGRAMAREA UNEI IMAGO RELAȚIONALE

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, învățăm să ne înfrânăm mare parte din scopurile noastre narcisice — abținându-ne în schimbul reciprocității, evitând pedepsele,

---

[46] Hoagland, *What Narcissism Means to Me, What Narcissism Means to Me*, p. 17.
[47] *Delmore Schwartz, The Heavy Bear Who Goes with Me, în: Modern Poems: An Introduction to Modern Poetry*, p. 320.

acceptând răsplăți condiționate, adaptându-ne. Cum se spune, lasă de la tine, dacă vrei să fie bine... Cu timpul, majoritatea oamenilor învață, de asemenea, să-și părăsească propria lume limitată, pentru a participa cu imaginația la realitatea celuilalt, dobândind capacitatea de a simți empatie, simpatie și compasiune — cuvinte ale căror etimologii sugerează capacitatea de a împărtăși suferința altcuiva.[48]

Rațiunea și intenționalitatea conștientă pot fi puse în slujba unui cod comportamental, dar pot fi foarte ușor învinse de forța lumii interioare iraționale. Imaginația însă ne permite să ne depășim limitele propriului corp, sau chiar limitele trecutului personal și familial, pentru a pătrunde în lumea celuilalt. Ori de câte ori citim un roman, vedem o piesă de teatru sau privim un tablou, facem acest lucru. Permitem sensibilității noastre să fie permeabilă și flexibilă, să se lase convinsă și să ne implicăm în lumea celuilalt, cel puțin temporar. Prin acest act de extindere a imaginației, participăm la o lume mai mare decât lumea noastră și descoperim în noi capacitatea de a împărtăși experiența unei alte persoane. Un exemplu în acest sens îl oferă Muzeul Național al Holocaustului din Washington, D.C. Fiecare vizitator primește un bilet de intrare, pe care este scris numele unei persoane. După ce a vizitat muzeul, află ce s-a întâmplat cu acel suflet unic. În locul unei confruntări cu istoria, copleșitoare prin statisticile ei plictisitoare, vizitatorului i se reamintește că dintre cele șase până la nouă milioane de persoane ucise, fiecare era un individ cu o poveste unică, cu o viață întreruptă brutal și criminal.

Persoanele cu o experiență de viață limitată de trecut și educație, de tabu-urile etniei lor și complexele familiei de proveniență, trăiesc în relații mult mai

[48] Din greacă: *pathos* — suferință, din latină: *passio* — suferință.

constrângătoare din punct de vedere emoțional. Mai mult decât atât, persoanele care sunt prizonierii unei răni traumatizante, suferite în copilărie, se definesc deseori prin imagouri ireparabil de inhibante, care îi lipsesc de capacitatea elementară de a împărtăși sentimentele unei alte persoane. Astfel, pot urmări scopuri înfiorător de agresive, fără scrupule și remușcări. Acestea sunt „sufletele golite", pentru a folosi plastica metaforă a lui Adolph Guggenbuhl-Craig. Relațiile lor sunt invariabil conflictuale și dăunătoare, însă cea mai mare suferință a lor este faptul că rămân captivi într-o lume interioară sterilă, monocromă, repetitivă, în care se reiterează mereu aceeași temă tristă, cu același final. Putem afirma că *dintre dificultățile noastre relaționale, multe își au originea într-o imaginație limitată, falimentară din punct de vedere emoțional* și că suntem în mare măsură legați de forța imagourilor dobândite cu mult timp în urmă.

Cum este, așadar, programată această dinamică relațională, această imago încărcată de energie din interiorul nostru al tuturor și în ce măsură poate fi modificată? De ce sunt relațiile noastre atât de tulburate?

Primim primul mesaj relațional din experiența noastră relațională primară. Este prezent Celălalt[49], ne putem baza pe el? Este nesigur, absent, punitiv? Ne oferă hrană spirituală, ne susține, vine în întâmpinarea nevoilor noastre? Se retrage dinaintea noastră, este imprevizibil, poate invaziv, sau ne abandonează? Aceste prime experiențe relaționale au o importantă forță modelatoare, în special în copilărie, când omul este cel mai maleabil, cel mai dependent de o interpretare subiectivă a lumii din jur, care îi spune: *Ăsta ești tu și asta e lumea, așa este și așa va fi!*

Primim, desigur, numeroase mesaje diferite și toate au puterea de a modifica programarea unei imago

[49] Majuscula din *Celălalt* subliniază forța deosebită a primelor noastre întâlniri cu ceilalți. Tiparul interiorizat al unui Celălalt generic, de obicei părintele sau îngrijitorul primar, este generat de impresionabilitatea copilului și transferat asupra relațiilor ulterioare. Alte forțe, inclusiv cele socio-politice, economice și influențele mediului înconjurător pot contribui și ele la programarea unei imago a Celuilalt, cu „mesajele" care o însoțesc.

relaționale, dar trebuie să admitem că primele, cele mai puternice și cu efectele de cea mai lungă durată sunt mesajele transmise de întâlnirile părinte/copil, mesaje arhaice care rămân mereu sub suprafața relațiilor cu alte persoane. Cu cât este mai intimă o relație, cu atât este mai prezent scenariul arhaic cu indicațiile sale regizorale, indiferent dacă le recunoaștem sau nu. Nu suntem niște roboți programați de trecutul nostru, nici prizonieri ai acestuia, dar suntem naivi dacă ignorăm prezența irezistibilă a trecutului.

Aceste programări arhaice nu generează doar imagouri relaționale, ci și stiluri de viață, strategii ale personalității și tipare comportamentale replicative. Spre exemplu, experiențele noastre existențiale traumatice pot fi împărțite în două categorii: 1) când individul se simte copleșit, invadat, prejudiciat sau oprimat de către Celălalt și 2) când este abandonat de către Celălalt. Fiecare categorie de experiențe are puterea de a domina, sau chiar substitui, capacitatea copilului vulnerabil de a alege liber. Noi toți am avut experiențe din ambele categorii, dar de o intensitate variată și în moduri variate, eventual mediate și atenuate de către Celălalt. Niciun părinte nu poate oferi mereu, în fiece clipă, susținere copilului său, însă susținerea generală, consecvența și bunele intenții ale părintelui pot atenua în bună măsură puterea mesajului că este copleșit sau abandonat — sau pot, dimpotrivă, adânci temerea copilului.

Din experiența sentimentului de copleșire copilul primește mesajul general că este lipsit de putere în fața Celuilalt. Din acest mesaj apăsător se dezvoltă trei strategii fundamentale. În primul rând, individul învață să adopte tipare de *evitare*, pentru a se proteja împotriva prejudiciilor. Noi toți avem astfel de tipare în relațiile noastre, fie acasă, fie la serviciu. Evităm, tărăgănăm, uităm, deviem, recurgem la

tertipuri, disociem, reprimăm, refulăm. Poate cel mai frecvent tipar este evitarea subiectelor încărcate afectiv, a conflictelor și dezacordurilor cu ceilalți, lucruri care se transformă în resentimente, depresii și frustrări. Acest comportament de evitare duce la o pierdere a integrității personale. Atâtea resentimente și depresii ce intervin într-o relație au la bază o abdicare de la propriul sine.

În al doilea rând, ca urmare a sentimentului lipsei de putere, suntem împinși de *complexul puterii* să aspirăm la suveranitate asupra mediului, să devenim mai puternici decât Celălalt, să nu ne lăsăm controlați și să controlăm noi. Cine nu se lasă condus uneori de acest complex? (În interiorul fiecărui om se ascunde un mic dictator, care derulează acest binecunoscut scenariu.) În care cuplu nu este în fiecare clipă prezent motivul puterii? Puterea nu este un sinonim al răului, ci mai degrabă expresia energiei dintre două persoane. Întrebarea care se impune în orice relație este: ce scop ascuns se urmărește? După cum remarca Jung, acolo unde domnește puterea, nu există iubire; acolo unde puterea substituie capacitatea de a ne raporta la ceilalți, relația se supune unui scop ce ține de domeniul Umbrei.

În al treilea rând, învățăm să ne *conformăm*, să lingușim, să facem pe placul Celuilalt, în speranța că îl vom îmbuna, că vom primi recunoașterea necesară din partea lui și că îi vom diminua puterea pe care o are asupra noastră. Această conformare reflexă, nereflectată, în fața voinței altora duce, la rândul ei, la o pierdere a integrității în relațiile cu ceilalți. Dacă sunt întotdeauna mai degrabă amabil și supus decât cinstit, încetez să fiu o persoană cu valori. (O formă mai pronunțată de conformare este numită în prezent codependență.) Încotro se va îndrepta mânia neexprimată,

provocată de această complacere? Poate că se va exprima somatic printr-o îmbolnăvire, poate că se va întoarce în interior sub forma unei depresii sau poate că se va strecura în exterior sub forma unor răbufniri critice sau a unor replici usturătoare. Noi toți dezvoltăm *toate cele trei* strategii în primele faze ale evoluției noastre, iar în relațiile pe care le avem la maturitate ele se manifestă repetat.

În același timp, experiența *abandonului* este deseori asimilată cu o declarație implicită despre importanța sau valoarea noastră pentru celălalt, sau despre lipsa noastră de importanță sau valoare, indiferent dacă acel Celălalt absent face această declarație sau nu. Și în acest caz, dezvoltăm trei tipare fundamentale, cu sute de variațiuni. În primul rând, *ne identificăm cu* aparenta respingere și repetăm mesajul acestei imago, negându-ne talentele și dorințele, sabotându-ne eforturile și ferindu-ne de apelul pe care viața îl adresează fiecăruia dintre noi. Sau cădem în capcana unei compensări excesive și ne simțim mereu obligați de a demonstra lumii cât de buni, cât de valoroși, cât de importanți suntem. Astfel de persoane își ating de obicei țelurile exterioare, dar nu obțin nicio satisfacție din aceasta, pentru că experiența lăuntrică a deficienței este un vid care cere să fie mereu, fără răgaz, umplut.

În al doilea rând, ne lăsăm iarăși stăpâniți de *complexul puterii* și căutăm să obținem cu tot dinadinsul afecțiune, respect, aprobare din partea celuilalt, cu toate mijloacele, uneori făcându-ne chiar indispensabili lui. (Mulți părinți îi transformă pe copiii lor în niște neputincioși, deoarece fac prea multe pentru ei. Ei cred că își ajută copiii, când de fapt le transmit mesajul: „Tu ai nevoie de mine și vei avea întotdeauna nevoie de mine să te ghidez în viață, pentru că, desigur, eu am de fapt nevoie de tine.") Sau

ne oblojim rana narcisică controlându-i pe alții, căutând mereu, la ei, o afirmare a valorii noastre. Îi păcălim să ne alimenteze valoarea de sine. Dacă o fac, devin cu timpul plini de resentimente, pentru că se simt folosiți. Dacă refuză sau nu reușesc să ne alimenteze valoarea de sine, ne supărăm și îi pedepsim. Când părintele trăiește prin intermediul copilului sau valoarea lui de sine depinde de partener, problema Umbrei nu este iubirea, ci puterea.

În al treilea rând, găsim în *obiceiuri adictive* mijloace-surogat de conectare cu Celălalt — prin sex, mâncare, tutun, alcool, putere, o ideologie, credință, televizor, internet, rutină, bijuterii și multe altele — și ne ameliorăm astfel, pentru moment, durerea și teama de a fi abandonați. Câți dintre noi, în societatea materialistă în care trăim, nu-și proiectează nevoile afective asupra unor obiecte, dar sunt cronic nesatisfăcuți de ceea ce posedă, sau înțeleg în cele din urmă că nevoia compulsivă de a poseda obiecte ajunge cu timpul să îi posede pe ei înșiși? Cele trei tipare de programare relațională, cu sutele de variațiuni subtile, se manifestă în viețile noastre, ale tuturor, indiferent dacă le recunoaștem prezența obscură în relațiile noastre sau nu.

Și atunci nu este de mirare că cele șase strategii, care își au originea în cele două categorii ale rănilor existențiale universale, produc tipare relaționale. Ne credem în fiecare clipă liberi, dar de câte ori nu ne supunem acestor mesaje primare, arhaice, sau, mai bine spus, ne eliberăm oare vreodată de ele?[50]

Prezența lor fantomatică în viața noastră socială și în relațiile noastre intime reprezintă o permanentă dimensiune a Umbrei, care face *să nu fim cine suntem* în prezent, ci să fim cel pe care l-a format, în mod reflex,

[50] Pentru o abordare detaliată a celor șase tipare comportamentale strategice, vezi cartea autorului: *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really Grow Up*, în special paginile 49–64.

trecutul. Cum se poate dezvolta o relație în prezența acestor fantome? Și există oare relații în care să lipsească scopurile ascunse ale Umbrei?

În plus, ne întâlnim cu Umbra în relațiile noastre de fiecare dată când ne supunem unui *complex*, spre care suntem predispuși în special în relațiile intime, sau când îl implicăm, conștient sau inconștient, pe celălalt în scopurile noastre personale. (Un *complex* este o aglomerare de energie, încărcată de experiențele din trecut, ale cărei scopuri programate sunt determinate de trecut.) Prin urmare, imagourile primare ale Sinelui și Celuilalt, programate de timpuriu în interiorul nostru, purtând întotdeauna pecetea mamei și a tatălui și alte mesaje primite în perioada arhaică, dar formativă a vieții, sunt activate în prezența Celuilalt. Această dinamică nu se manifestă nicăieri cu mai multă promptitudine decât în relațiile intime, care evocă cel mai bine matricea acelei imago originare părinte/copil.

Să-i luăm ca exemplu pe Tom și Sally. Amândoi sunt bine intenționați, dar când Sally se amestecă în viața lui Tom, îi oferă sfaturi și sprijin, el se retrage. Dacă ea insistă, el devine întâi ursuz, apoi se înfurie. Când el se îndepărtează de ea, Sally se neliniștește întâi, apoi se înfurie și se retrage. Între ei există o vreme un spațiu gol, până când unul dintre ei se târăște înapoi în centrul acestui spațiu, iar relația revine la tihna și susținerea inițială. Ce se întâmplă în relația lor?

Tom a avut un părinte anxios și invaziv. Când Sally, mânată de intenții bune, exercită presiuni asupra sa, trecutul lui este activat, iar Tom o percepe, prin filtrul inconștient al acestui trecut, nu ca pe un prieten, ci ca pe un dușman. Retragerea lui și mânia de care este apoi cuprins sunt reacțiile sale la starea de anxietate. Tom s-a

mai aflat cândva în această situație, sau cel puțin așa i se pare. Se simte amenințat de o forță acaparatoare. Sally a fost crescută de o persoană distantă din punct de vedere afectiv și interpretează retragerea lui autoprotectoare ca pe un gest ostil. Când s-a mai aflat în această situație? Sally trăiește din nou teama de abandon și se retrage în spatele unui scut protector. Amândoi interpretează acest dans cu trecutul, până când unul dintre ei sparge tiparul.

Cum este posibil ca niște persoane bine intenționate în iubirea față de celălalt să adopte cu atâta ușurință poziții defensive, să dăuneze partenerului și să rejoace scenariul arhaic al trecutului, în defavoarea momentului prezent?

Activarea primară a conținutului complexelor este practic garantată în orice relație intimă. Psihicul uman este un organ al trecutului, care întreabă metaforic: „Când m-am mai aflat aici și ce am învățat din această experiență?" Din acest motiv, relațiile pe care le avem la maturitate tind să repete dinamica relațională a familiei noastre de proveniență. Cel care se supune unui Celălalt pretențios, cel care adoptă rolul de îngrijitor al unui Celălalt nevoiaș, cel care simte, ca o compensare narcisică, nevoia de a-l domina pe Celălalt și așa mai departe — toți acești indivizi trăiesc în sfera unor imagouri „Sine și Celălalt" încărcate de trecut. Poate chiar caută pervers relația cu acele persoane care corespund acestor imagouri. Cât de liberă este, așadar, alegerea atât de importantă a persoanei cu care ne căsătorim, când acționăm în conformitate cu o imago arhaică și cu strategiile care o susțin?

Nu vrem să repetăm aceleași lucruri în viață, cel puțin nu conștient, dar tindem să facem acest lucru inconștient, din cauza puterii trecutului asupra noastră.

Cu cât este mai adânc îngropat în formarea psihologică a imagourilor Sine și Celălalt, cu atât mai multă autonomie are el în viața noastră. Chiar și atunci când o persoană încearcă să se elibereze din strânsoarea sa, luând decizii opuse, ea continuă să fie definită de cererile trecutului. De fiecare dată când optează pentru „opusul" dinamicii relaționale a complexelor parentale, este cu atât mai legată de ele. Evelyn, fiica unui alcoolic, a fost în mod natural împinsă să se căsătorească cu un bărbat cu aceeași problemă. După ce a divorțat de el, și-a jurat că va căuta, că va găsi și că se va căsători cu un bărbat abstinent. Așa s-a și întâmplat, dar al doilea soț, deși un om bun, era incapabil de a păstra vreme îndelungată un serviciu. Evelyn a înțeles în cele din urmă, consternată, că nu alcoolismul era adevărata problemă, ci faptul că ea găsea și îngrijea de fiecare dată „un Celălalt nevoiaș". Cine ar fi crezut că această femeie era astfel programată, încât să repete în relațiile de maturitate rolul care îi fusese atribuit în copilărie?

Și mai dăunătoare prezentului este însă evitarea riscului unei relații intime, pentru că, protejându-se împotriva amenințării unei repetiții dureroase, persoana respectivă este lipsită de darul prieteniei, de dialectica între doi „Ceilalți", care contribuie unul la îmbogățirea celuilalt tocmai prin alteritatea sa profundă. Cea mai mare provocare este, paradoxal, să tolerăm „alteritatea celuilalt", pentru că alegând doar un Celălalt familiar suntem limitați de valorile unei imago arhaice, condamnați să repetăm mereu același mesaj relațional pe care, prin forța destinului, l-am receptat primul.

Pe de altă parte, scopurile narcisice ale fiecărui psihic individual vor insista să se impună într-o relație, pentru ca nevoile individului să fie împlinite, chiar cu prețul

vătămării celuilalt. (Alden Josey, un coleg, a numit această tendință dorința obscură de „a-l coloniza pe celălalt".) Cu cât a fost mai vătămător trecutul sau cu cât este mai slabă conștiința de sine, cu atât mai puternică este tendința narcisică și cu atât mai pronunțată nevoia de a deține controlul în dinamica relațională. Când o relație eșuează într-un mod oribil, când un bărbat își ucide iubita, avem de-a face cu un eu foarte slab, care s-a supus mesajului arhaic: „Eu am să pier, dacă Celălalt nu se mai află la dispoziția mea."[51] Independența celuilalt este percepută ca o retragere din „contractul" inconștient, cu programare narcisică, și declanșează ca atare alarma anxietății.

În majoritatea orașelor mari există instituții de adăpostire a femeilor care au suferit abuzuri. Cazurile de violență în relațiile intime sunt o mărturie cumplită a forței imagourilor arhaice, cu scopurile lor repetitive, narcisice. Soțul unei foste paciente avea treizeci și cinci de ani și patru căsnicii distruse, exercita violent controlul asupra ei și o acuza că îi provoacă izbucnirile. Astfel de relații nu pot fi în niciun caz descrise prin termenul de *iubire*; caracterul lor este cel mai exact descris prin cuvântul *teamă*. Soțul își „proptea" eul foarte slab prin alegerea unei poziții profesionale deosebit de autoritare și prin șicanarea soției sale intimidate. Capacitatea lui de a-și controla teama atavică era redusă la minim, iar el dăuna astfel celor din jur.

La fel, avem de-a face la nivel mondial cu activismul credincioșilor fundamentaliști, care nu sunt capabili de a face față, prin credința lor, nici măcar unei doze minime de ambiguitate și caută insistent confirmare, respingând întrebările și nerespectând alte păreri. Nu devin doar atentatori sinucigași, ci caută, de asemenea, cu insistență să obțină posturi de conducere în școli și în

[51] Un exemplu paralel este fenomenul social al „stalking-ului", în care un eu slab îl percepe pe Celălalt, purtătorul proiecției sale, ca necesar pentru propria supraviețuire. Prin urmare, trebuie să se afle mereu, cu orice preț, în preajma acestui Celălalt, pentru că altfel copilul din interiorul lui ar pieri de singurătate. Oricât de

comisiile care aprobă manualele școlare, pentru că teama lor arhaică de ambiguitate îi determină să respingă cunoștințele acumulate în o mie de ani de către oamenii de știință, preferând în schimb imaginile arhaice, simpliste despre lume, derivate din trecutul lor colectiv. Din nefericire, este practic imposibil a purta un dialog adevărat cu aceste persoane, cu atât mai puțin a analiza această problemă a anxietății ce ține de domeniul Umbrei, căci cine e cu adevărat dispus să înfrunte ceea ce-i inspiră teamă?

În astfel de relații turbulente, fie că este o căsnicie, fie că e vorba de tumultul disensiunilor politice, copilul rămas neanalizat din interior este înspăimântat și „înfometat", iar puterile adultului sunt puse reflex în serviciul scopurilor infantile. Acest copil trăiește în fiecare dintre noi, iar majoritatea se luptă, imperfect, să limiteze scopurile încăpățânate ale copilului, din respect și afecțiune față de ceilalți. Nicio relație nu este însă complet lipsită izbucniri narcisice ocazionale. Nimeni nu a atins un asemenea nivel de individuație, de desăvârșire budistă, pentru a depăși nevoile arhaice. Umbra narcisismului bântuie, așadar, toate relațiile, chiar și pe cele mai împlinite, și constituie provocarea etică a unei relații, anume *„în ce măsură îl pot iubi cu adevărat pe Celălalt, fără să-i impun propriile mele nevoi?"* Cerem mereu de la ceilalți ceea ce noi nu am învățat să oferim sau să găsim cu forțe proprii. Pe măsură ce ne maturizăm, învățăm treptat că noi suntem responsabili de împlinirea nevoilor noastre, nu Celălalt, căruia i-am impus această sarcină. Cu cât ne putem dedica mai mult acestei misiuni, cu atât mai capabili suntem de a suporta ambiguitatea — ca indivizi, dar și ca societate —, cu atât mai liberă și mai demnă de cuvântul *iubire* va fi relația noastră.

---

periculos ar fi acest fenomen din punct de vedere social, dacă înțelegem patologia, înțelegem suferința copilului abandonat.

IUBIREA — O SARCINĂ DE DOMENIUL UMBREI

Dar câte relații sunt guvernate de principiul iubirii, de grija față de *alteritatea celuilalt*? Câte nu sunt sabotate de reactivarea imagourilor arhaice Sine și Celălalt? Câte nu sunt influențate, nu de o continuă creștere și susținere reciprocă a partenerilor pe drumurile lor de viață diferite, ci de obișnuință, teama de schimbare, refuzul de a permite celuilalt să-și trăiască viața și refuzul de a accepta responsabilitatea pentru propria viață? Ca psihoterapeut am fost adesea confruntat cu o dilemă dureroasă. Deși rugat să ajut la repararea unei relații și având această obligație etică, am constatat deseori că relația respectivă se baza pe imaturitatea unuia sau a ambilor parteneri. Dacă se conștientizează această imaturitate și se asumă responsabilitatea față de ea, există speranța întemeiată ca relația să evolueze într-o direcție mai satisfăcătoare, de creștere psihologică a indivizilor implicați în ea. Din nefericire însă, persoana mai puțin dezvoltată sau mai puțin matură nu este deseori dispusă sau capabilă de a-și asuma această sarcină. Ea va continua să readucă relația la un stadiu mai puțin matur și să insiste asupra menținerii acestui stadiu, care-i asigură un sentiment de siguranță, dar împiedică creșterea partenerilor și nu poate fi în niciun caz numit iubire. Iubirea devine, ironic, o sarcină de domeniul Umbrei pentru noi toți, atunci când 1) solicită mai mult din partea noastră decât ceea ce ne convine să oferim, 2) solicită să ne analizăm complexele și imagourile regresive și 3) solicită mai multă generozitate spirituală din partea noastră decât ceea ce considerăm convenabil pentru noi.

Mesajul meu este clar. *O relație trebuie să ajute la creșterea psihologică a ambilor parteneri, pentru ca ei să devină într-o mai mare măsură ceea ce sunt capabili a deveni.* Cred că o relație în care doi oameni „au grijă unul de celălalt" nu merită să fie numită relație, cel puțin nu o relație matură, de iubire. Iubirea înseamnă susținere și grijă, de aceea ne oferim din proprie inițiativă aceste daruri reciproce... daruri care cer uneori sacrificii considerabile din partea noastră. Bunătatea, afecțiunea și empatia sunt părți componente ale oricărei relații sănătoase, iar ceea ce facem pentru celălalt este un dar pentru amândoi, câtă vreme nu servește unei vechi codependențe sau complicități nedorite.

Iubirea are nevoie de independența ambilor parteneri, de libertate, nu de control, vinovăție, constrângere și manipulare. Dependența nu este iubire; este dependență — o suprimare a responsabilității fundamentale a fiecăruia dintre noi de a crește, de a ne asuma răspunderea pentru viețile noastre. Dacă refuzăm această provocare înseamnă că fugim din calea maturității, indiferent cât de maturi am fi în alte domenii de viață. Acest conflict de domeniul Umbrei planează deasupra majorității relațiilor și constituie sursa principală a nefericirii, învinovățirilor reciproce și blocării într-un stadiu imatur. E mai ușor pentru noi toți să ne învinovățim partenerii, decât să ne maturizăm și să recunoaștem că singurul actor prezent în toate scenele acestei drame pe care o numim viața noastră suntem noi înșine. Este, așadar, de la sine înțeles că *noi*, nu partenerii noștri, suntem responsabili pentru finalul și urmările dramei. În teorie pare simplu să acceptăm această răspundere, dar în viața de zi cu zi este o provocare înfricoșătoare, atunci când voința noastră este fragmentată, când suntem vulnerabili, când revenim la complexele noastre arhaice.

Tom și Sally, cuplul nostru prototipic, au trecut de patruzeci de ani, au cei doi copii și casa din suburbie pe care și le-au planificat, dar sunt irascibili și punitivi unul față de celălalt. Când unul spune „ceva" sau nu face „ceva", indiferent ce, celălalt reacționează imediat printr-o izbucnire emoțională, incriminare și o sporire a karmei conjugale rele. În adâncul amândurora se ascunde teama, în esență inconștientă, că acum, când și-au atins țelurile exterioare în viață și și-au împlinit rolurile domestice și economice, nu mai știu ce să facă cu viețile lor. Se află în a doua jumătate a vieții și, deși își îndeplinesc cu conștiinciozitate obligațiile față de instituțiile religioase și civice, niciunul dintre ei nu se simte profund implicat în ceva anume. Acest plictis neidentificat, această plutire în derivă și senzație de dislocare nu au fost vindecate și rezolvate nici prin stabilitatea vieții lor tipice pentru clasa de mijloc, nici, în mod cert, prin căsnicia însăși. Prin urmare, „iritarea" lor — adică „mânia mocnită" care își are originea într-o „depresie negată" — răzbate la suprafață sub forma acuzațiilor, a certurilor mărunte și a unei lipse de speranță tot mai pronunțate.

Căsnicia lui Tom și Sally este tipică, pentru că poartă — și suportă — povara fanteziei noastre principale, anume credința că „celălalt" va face ca lucrurile să meargă bine, va da un sens vieții noastre, ne va vindeca rănile și ne va ajuta să evităm sarcina de a ne maturiza și a înfrunta imensul vid existențial căruia toate sufletele conștiente trebuie să-i facă față.[52] Deoarece viața, cu toate posibilitățile și deciziile ei, este atât de vastă, ne agățăm de lucrurile mici și sperăm că Celălalt ne va scuti de datoria maturizării. Dar pentru că nu o face, nu poate și nici nu ar trebui să o facă, ne înfuriem pe el. Acesta este un conținut al Umbrei, pentru că se hrănește din ce se află în interiorul nostru, ceea ce

[52] Pentru o discuție detaliată, vezi cartea *The Eden Project: In Search of the Magical Other*.

ne face să nu ne simțim în largul nostru cu noi înșine și ne intimidează.

Astfel, Tom o acuză pe Sally că nu-l înțelege; Sally îl acuză pe Tom că nu o susține în diversele ei activități. E adevărat că fiecare ar trebui să acorde mai multă atenție poverilor celuilalt, însă la fel de adevărat e că fiecare este prizonierul propriilor preocupări narcisice, din domeniul Umbrei, care reprezintă moștenirea noastră, a tuturor. Mărturisindu-și unul altuia lipsa personală de orientare, poate chiar disperarea, teama față de viitor, sentimentul sporit de inadecvare, ei ar putea începe să-și remodeleze percepția celuilalt. În terapia conjugală am reușit uneori să-i determin pe parteneri să-și exprime aceste secrete profunde, dar întâi a fost necesar să depășim cel mai primitiv scut de apărare al nostru, învinuirea celuilalt. Un cuplu renunță la terapia conjugală în general atunci când unul sau ambii parteneri ajunge la concluzia că celălalt nu îl va face „fericit" — orice ar însemna asta — sau, invers, că nu este dispus să-și asume o sarcină atât de numinoasă. Asumarea acestei responsabilități elementare este tocmai ceea ce i-ar putea elibera, pentru a se susține reciproc într-un context consecvent de iubire, fără să aștepte ca celălalt să rezolve complicatele probleme ale propriei vieți. Pentru mulți este însă mai greu să accepte această confruntare cu propria Umbră, decât să vadă defectele partenerului lor îndurerat. Cea mai primitivă tactică de apărare a noastră este să căutăm în exteriorul nostru cauza unei probleme. Pentru a accepta că *noi* suntem singura constantă a tuturor relațiilor noastre este necesar să ne asumăm problema Umbrei noastre.

Cum ne putem elibera de scopurile noastre narcisice, care ne inflaționează eul? Răspunsul bine chibzuit este că nu putem — orice alt răspuns ar însemna să ne

imaginăm un nivel imposibil de atins de individuație. E adevărat că uneori ne putem ridica la înălțimea acelui promontoriu, dar nu suntem suficient de puternici pentru a ne menține acolo. Spre exemplu, cine se poate ocupa, cu o maturitate consecventă, de propriile nevoi afective? Cine poate prelua în întregime răspunderea pentru valoarea de sine, fără să aștepte ca partenerul său să-i „facă galerie" necondiționat? Cine nu îl va pedepsi pe Celălalt atunci când îl va dezamăgi? Cine își poate asuma cu adevărat răspunderea pentru propria stare afectivă de bine, eliberându-și partenerul de această obligație? Dar tocmai acestea sunt sarcinile maturizării, care stau la baza calității relațiilor noastre.

Dar, paradoxal, dacă suntem mereu „la dispoziția celuilalt", riscăm codependența și eroziunea propriilor interese legitime. Reflexul autonom de renunțare la propriile interese se va dovedi nesănătos cu trecerea timpului. Avem dreptul să fim respectați, să fim tratați cu atenție, grijă și susținere de către orice persoană din viața noastră. Natura noastră nu-și dorește niciun abuz, de orice gen. Reprimarea a ceea ce e natural în interiorul nostru va naște mai devreme sau mai târziu monștri. Cel mai frecvent „monstru" este depresia, acel gen de depresie care provine din protestul psihicului nostru împotriva repudierii. Următorul „monstru" va fi mânia, reacția secundară la anxietatea care provine din negarea propriilor interese legitime. Chiar dacă vom supraveghea cu cea mai mare atenție această mânie, ea se va strecura totuși în organism, va duce la irascibilitate, la acte care conțin mai multă forță și agresiune ascunsă decât am fi dispuși să recunoaștem conștient. Astfel, Umbra noastră acționează clandestin, din cauza a ceea ce am neglijat să ameliorăm conștient.

RELAȚIA MATURĂ

O relație este, așadar, un paradox continuu, un spațiu în care interesele proprii legitime rivalizează cu interesele celuilalt. Aceste scopuri diferite nu trebuie să se afle într-un raport de ostilitate, sau chiar de antagonism, pentru că într-o relație sănătoasă fiecare partener susține cu devoțiune starea de bine a celuilalt. Într-o relație matură, fiecare partener își asumă răspunderea pentru propria individuație și îl susține pe celălalt pe calea individuației sale. Dacă ambii parteneri intenționează acest lucru, revenirile ocazionale, impulsionate de complexe, la o relație dezechilibrată, vor fi rapid corectate sau iertate. Dacă doar unul dintre parteneri urmărește această intenție, relația va fi dezechilibrată, va tinde spre conflictualitate și o posibilă descompunere. Definiția unei relații mature pare, în teorie, rezonabilă, poate chiar ușor de realizat; în practică însă, este foarte dificil de atins, pentru că nivelul de maturitate necesar unei astfel de relații presupune eforturi considerabile din partea noastră. Dacă reușesc să admit pe cale rațională că menirea Celuilalt nu este de a-mi rezolva în numele meu problemele, ci de a mă susține în eforturile mele de a le rezolva singur, am făcut un pas mare în direcția eliberării relației de tot ceea ce o tulbură și distruge. Din nefericire, mulți oameni adoptă un comportament de controlare a celuilalt, pentru că sunt îngroziți de eventualitatea ca Celălalt să nu se ocupe de copilul din interiorul lor. Prin urmare, noi, cei care afirmăm că relațiile ne sunt atât de importante, suntem adesea incapabili de a fi la înălțimea truismului care definește relațiile de orice gen, anume faptul că o relație nu poate fi mai matură decât nivelul de maturitate al partenerilor.

Primul lucru pe care mi l-am propus în terapia cuplurilor a fost să stabilesc nivelul de maturitate afectivă a partenerilor. Aceasta nu depinde, desigur, de vârstă și experiență, ci, mai degrabă, de forța personală și de caracter, pentru a folosi un cuvânt demodat. Din nefericire, în momentul în care majoritatea cuplurilor se adresează psihoterapeutului, entitatea corporativă a „pierdut sânge", bunăvoința s-a epuizat, nefericirea s-a acumulat, iar acuzațiile reciproce sunt aruncate deseori cu o considerabilă vehemență. Unele cupluri regresează ca rezultat al terapiei, pentru că aceste atacuri „armate" provoacă noi răni, care sunt deseori iremediabile. Un vechi cântec al lui Carly Simon laudă de-a lungul câtorva strofe valoarea comunicării într-o relație. În ultima strofă însă, interpretul recunoaște cu tristețe: „Uneori prefer să nu fi aflat unele dintre secretele tale". Comunicarea însăși poate fi, așadar, uneori supraapreciată. Nu vreau să fiu acuzat că pledez pentru tăinuirea secretelor, pentru că, oricum, și lucrurile păstrate în inconștient se strecoară în viața de zi cu zi și otrăvesc aerul pe care-l respiră cuplul.

Când evaluăm forța unei relații, încercăm de fapt să aflăm cât de puternic este individul, dacă este suficient de matur pentru a-și asuma răspunderea pentru propria viață. La o întrebare directă, majoritatea răspunde afirmativ, atrăgând atenția asupra domeniilor de responsabilitate și a succesului de care se bucură în lumea exterioară, dar de câte ori măsoară importanța speranțelor edenice pe care le transferă asupra partenerului? Noi toți împărtășim aceeași fantezie arhaică, profundă, că celălalt ne va rezolva problemele și va da sens vieții noastre, va alina răni mai vechi și, dacă avem noroc, ne va scuti de povara maturizării și a înfruntării vieții. Sarcina de

domeniul Umbrei, care ni se impune în această situație, este colosală, pentru că presupune înfruntarea îndoielii și anxietății, acceptarea unei definiții mai vaste a propriei persoane și acceptarea faptului că suntem singuri, absolut singuri, în special atunci când suntem implicați într-o relație cu altcineva.

Se spune că e mai bine să fii singur, decât să-ți dorești să fii singur. Dar, în situația în care întreaga cultură de masă este centrată în jurul găsirii „magicului celălalt" și a distragerii atenției de la faptul că fiecare este singur, vom înțelege că Umbra singurătății planează deasupra vieților noastre aglomerate. (Un coleg psihoterapeut mi-a spus cândva: „Fac terapie cu alții pentru a-mi suporta mai ușor singurătatea".) Se mai spune și că „cel mai bun remediu împotriva singurătății este solitudinea". Solitudinea este starea existențială în care mă aflu în compania propriei mele persoane, în compania diverselor, excelentelor lucruri din interiorul meu și în care, prin urmare, nu sunt singur. Cel mai bun indiciu al bunei funcționări a unei relații este, paradoxal, nivelul de solitudine atins de fiecare partener. Capacitatea de a-mi tolera propria persoană, atunci când mă aflu în compania ei, indică capacitatea mea de a avea o relație lipsită de agresivitate și scopuri narcisice cu celălalt. Un straniu paradox este, așadar, faptul că *apelul de domeniul Umbrei de a ne tolera pe noi înșine este strâns legat de provocarea de domeniul Umbrei de a tolera alteritatea Celuilalt.* Cine s-ar fi gândit la asta?

Felul în care se va dezvolta o relație depinde, așadar, de această dilemă de domeniul Umbrei — anume, *mă pot suporta pe mine însumi așa cum sunt cu adevărat?* Dacă eu nu pot, de ce aș aștepta ca altcineva să poată, sau să fie obligat să o facă? Dacă unul dintre parteneri s-a înstrăinat

de propria persoană, dacă poate tolera și stăpâni temerile și aspirațiile singurătății lui existențiale, îl va împovăra pe Celălalt cu acest amestec imposibil. Nu e de mirare că prețuim relațiile, dar atâtea relații sunt distruse. Nu e de mirare că suntem înconjurați de mulțimi gălăgioase, dar ne simțim din ce în ce mai singuri.

Nu știu dacă persoanele introvertite dezvoltă cu mai multă ușurință o viață interioară, dar știu că persoanele extravertite, a căror înclinație naturală este de a aprecia relațiile cu alții și a absorbi energie din aceste relații, sunt mai expuse riscului de a-i împovăra pe alții cu propria fugă de sine. În ambele cazuri, în lipsa unei vieți interioare, adică a unei relații cu o realitate personală consecventă, a unui orientări interioare, vom activa o dinamică din ce în ce mai obstructivă, pe care o vom transfera asupra partenerilor noștri, asupra celor pe care pretindem că îi iubim. Noi toți știm acest lucru, dar nu vrem să-l auzim. E mult mai ușor să-l învinuim pe Celălalt sau să găsim un „Celălalt" mai bun.

CUM DEVENIM PSIHOLOGI MAI BUNI

Pentru a dezvolta o viață interioară, trebuie să devenim psihologi mai buni. Ce înseamnă să devenim psihologi mai buni? Înseamnă să-l putem analiza mai eficient pe Celălalt, să folosim eventual ceea ce știm despre el în scopuri proprii? Asta este, într-adevăr, o ispită de domeniul Umbrei! Poate că este motivul pentru care unii studiază psihologia, deși poate că este un motiv inconștient. Să devenim psihologi mai buni înseamnă să ne întrebăm în legătură cu fiecare impuls, fiecare comportament, fiecare tipar al nostru: „Unde, în interiorul meu, s-a născut acest

lucru?" „Când m-am mai aflat aici?" „Cum mă face să mă simt acest lucru?" Deși viața este în continuă schimbare și fiecare moment este unic, trecutul nostru intrapsihic încarcă momentele noi mereu cu aceleași experiențe vechi. Să fim psihologi mai buni presupune atâta atenție susținută din partea noastră, încât suntem înclinați să respingem acest efort.

Să revenim la Tom și Sally. Când Sally insistă, Tom se retrage. Când Tom se retrage, Sally este întâi cuprinsă de anxietate, apoi adoptă un comportament punitiv. Ce este acest *pas de deux* care se repetă mereu? Aceste două persoane, convinse că iubesc și că sunt iubite, nu pot intra în arena intimității, fără ca acel câmp de energie determinat de trecut, care constituie percepția de sine și percepția Celuilalt, să nu se activeze într-o mai mare sau mai mică măsură. Tom nu poate să nu proiecteze o parte din experiențele pe care le-a avut în trecut cu femei, în special cu mama lui invazivă și pretențioasă, asupra partenerei sale intime. Când prezența lui Sally devine prea insistentă, acel trecut arhaic este transferat asupra prezentului. Pentru că prima strategie de apărare a copilului era retragerea din fața amenințării, acest bărbat adult, puternic în alte privințe, readoptă reflex strategia arhaică de apărare și se retrage. Comportamentul lui activează la Sally proiecția părintelui absent, care avusese un comportament de respingere. Complexul ei o determină, de fapt, să se aștepte la abandon. În acel moment, ea transferă asupra lui Tom întreaga teamă, suferință și mânie pe care copilul nu a putut-o exprima, iar jocul celor doi reîncepe.

Pentru a deveni psihologi mai buni trebuie să reflectăm mereu asupra dublei dinamici prezente în fiecare clipă sub suprafața tuturor relațiilor noastre, anume *proiecția*

și *transferul*. Orice conținut al inconștientului poate fi proiectat în orice clipă asupra Celuilalt. Mai mult decât atât, dinamica asociată cu acest conținut și trecutul său arhaic va fi, de asemenea, transferată asupra Celuilalt. Acesta este motivul pentru care relațiile noastre au aceste motive recurente. (Să ne amintim alegerile conjugale ale lui Evelyn. De ce alege o femeie inteligentă mereu același tipar?) Repet, când suntem conștienți de acest lucru, pare evident, dar când nu suntem sau nu vrem să fim conștienți, atribuim Celuilalt geneza conflictelor care apar. Pentru a deveni psihologi mai buni trebuie să reflectăm mereu asupra trecutului și scopurilor noastre.

Câți dintre noi sunt cu adevărat dispuși să facă acest efort? Dar alternativa, menținerea în inconștient, are, din câte știm, rezultate mai puțin bune. Uneori am simțit cum mă înfior în sinea mea, când am auzit un cuplu spunând: „Vrem să muncim la relația noastră". Știu ei oare ce presupune această muncă, ce eforturi eroice va cere din partea lor, sau se așteaptă oare ca această muncă să-l remodeleze în final pe partener în conformitate cu modelul pe care ei îl poartă în interior? Munca aceasta ar presupune din partea lui Tom să nu se mai retragă din fața insistențelor lui Sally, să se apropie de ea, pentru a o face să se simtă din nou în siguranță. Din partea lui Sally ar presupune să nu-l mai pedepsească pe Celălalt pentru absența lui și să învețe în schimb să-și asume o mare răspundere pentru propria „hrănire" afectivă. Pentru a ieși din cercul vicios al proiecției și transferului, fiecare ar trebui să privească în interiorul său și să își modifice cu mult curaj reacțiile reflexe care, odinioară, i-au salvat, dar în prezent îi încătușează. Abia atunci ar putea rupe lanțurile, iar relația ar deveni posibilă.

Ceea ce nu vreau să văd în interiorul meu, pentru ceea ce nu vreau să-mi asum responsabilitatea, este Umbra *mea*, nu a ta. Cel mult pot aștepta de la tine să iei munca analitică cu Umbra ta în serios, așa cum încerc să fac și eu. Îți cer prea mult? Având în vedere situația deplorabilă în care se află atâtea relații, răspunsul pare să fie afirmativ, pentru că acest efort de maturizare cere aproape tot timpul prea mult din partea majorității dintre noi. Spus fără ocolișuri, doar „oamenii mari" pot avea relații benefice, dar, deși există atâția oameni cu trupuri și roluri mari în viață, puțini sunt cu adevărat „oameni mari".[53]

Indiferent dacă ne convine sau nu, suntem obligați să recunoaștem trei principii ale dinamicii relaționale, principii existente în fiecare relație, în fiecare moment:

I. Avem tendința naturală de a proiecta asupra Celuilalt ceea ce nu știm despre noi (*inconștientul*), sau ceea ce nu vrem să știm despre noi (*Umbra*), sau refuzul de a ne maturiza și a ne asuma responsabilitatea deplină pentru propria persoană (*imaturitatea* persistentă).

II. Câtă vreme celălalt nu vrea, nu poate și nici nu trebuie să-și asume responsabilitatea pentru ceea ce noi am refuzat — inconștientul nostru, Umbra noastră, imaturitatea noastră — scopurile noastre ascunse sunt dejucate, iar relația tinde să se transforme într-o problemă a *puterii*, cu îndemnul de a-l controla sau manipula pe Celălalt, sau de a-l *acuza*, cu diada familiară victimă - răufăcător.

III. Relației i se oferă astfel alternativa destrămării, acuzațiilor, mâniei persistente și depresiei, sau a maturizării. Singura modalitate de a ne maturiza și de a permite relației să evolueze în direcția unei experiențe reale, demne de investiția

[53] Nemuritoarea filosoafă americană Pearl Bailey spunea: „Thems whats thinks they is, ain't", însemnând aproximativ: El nu este ce cred ei că este.

noastră continuă, este de a ne retrage cu timpul proiecțiile și transferurile, de a ni le asuma drept conținuturi ale Umbrei noastre și de a prelua răspunderea pentru starea noastră afectivă de bine și creșterea noastră spirituală, optând în același timp pentru susținerea eforturilor partenerului de a face același lucru.

Repet, aceste trei stadii de relaționare există în fiecare relație, în fiecare clipă. Ceea ce diferă nu este dinamica, deși poate varia și ea considerabil sub aspectul intensității sau al formei de exprimare, ci întrebarea dacă și în ce măsură s-a maturizat, sau este dispus să se maturizeze, fiecare partener. Procesul de maturizare ne obligă să înfruntăm câteva întrebări dificile, încărcate de Umbră, printre care următoarele:

- „Cum se manifestă dependența mea în această relație și ce trebuie să fac pentru a nu mai fi dependent?"
- „Ce îi cer partenerului să facă în locul meu, ce aș putea face și singur, dacă am de gând să devin o persoană matură, cu respect de sine, pe deplin responsabilă de cursul vieții ei?"
- „În ce fel mă îngrădesc mereu, împovărându-mi relația cu trecutul meu, cu toate reacțiile reflexe determinate de acesta?"
- „Îmi susțin pe deplin partenerul, fără să iau asupra mea răspunderea lui de a se maturiza și a deveni o persoană adultă liberă?"

Aceste întrebări ne cer să ne analizăm Umbra și să fim dispuși de a înfrunta orice ar apărea pe ecranul conștientului nostru. Un prim pas folositor — dacă ne

încumetăm să-l facem — poate fi deseori să ascultăm cum ne percepe celălalt, din perspectiva întrebărilor mai sus formulate. Celălalt, pe care îl învinovățim cu predilecție pentru deficiențele relației noastre, este persoana care ne cunoaște cel mai bine, sau cel puțin ne cunoaște dintr-un alt unghi, din care noi suntem deseori incapabili a ne vedea.

Spunem că prețuim relațiile, dar le sabotăm zi de zi. Fantomele care ne bântuie relațiile își au originea în: 1) puterea trecutului de a se reproduce prin mecanismele complexelor, proiecțiilor și transferurilor și 2) teama existențială incontrolabilă, generată de apelul la maturizare. Să ne maturizăm înseamnă să ne asumăm vulnerabilitatea și să învățăm să trăim cu ea. Poeta Anne Sexton își amintește în poezia *The Fury of Overshoes*[54] cum se simțea când era mică, cum devia necesarmente autoritatea spre oamenii mari din jurul ei și încerca să se adapteze și să se conformeze cerințelor vieții, cum caută și astăzi îndrumare în exteriorul ei și se întreabă cum s-ar putea maturiza:

... unde sunt oamenii mari,
când voi ajunge acolo?

Unde sunt oamenii mari care să discearnă ce este cu adevărat important; unde sunt oamenii mari care să-și asume responsabilitatea; când vom ajunge *noi* acolo?

[54] Anne Sexton, „The Fury of Overshoes" în Hunter, *The Norton Introduction in Poetry*, p. 16.

CAPITOLUL ȘASE

UNUL MULTIPLICAT

UMBRA COLECTIVĂ

I. „Respectul pe care viciul îl arată virtuții este binecunoscut, numim asta ipocrizie; ar trebui să găsim un cuvânt pentru respectul pe care virtutea îl arată deseori sau, în orice caz, ar fi înțelept să-l arate viciului."

SAMUEL BUTLER, ȘI TU VEI FI ȚĂRÂNĂ

II. „Omenirea este o familie nedivizată și indivizibilă, iar fiecare dintre noi este răspunzător pentru fărădelegile tuturor celorlalți. Nu mă pot desprinde de cel mai ticălos dintre suflete."

MOHANDAS GHANDI

Oriunde mergem, purtăm Umbra cu noi. De fapt, cu cât e mai puternică lumina, cu atât mai mare va fi în mod inevitabil Umbra. Cu cât ne credem mai „luminați", cu atât mai vastă va fi descoperirea a ceea ce rămâne inconștient, sau împotriva căruia trebuie să ne apărăm. (Cum îmi spunea cineva astăzi: „Cu cât citesc mai mult, cu atât îmi dau seama că nu am citit nimic. Mă întreb dacă voi trăi suficient de mult."[55]) Unii dintre cei mai nebuni oameni pe care-i cunosc sunt psihanaliștii cu diplomă. Unii dintre ei sunt nebuni încântători și, de regulă, foarte utili pacienților lor; alții sunt incapabili de a-și împiedica nebunia să dăuneze celor care le cer ajutorul. Oricât am analiza, oricât ne-am strădui să conștientizăm, oricâtă voință am avea de a fi virtuoși, erupțiile Umbrei nu pot fi întotdeauna prevenite.

[55] Răspunsul la această întrebare retorică este evident.

Oriunde ne-am îndrepta, Umbra se va afla mereu în urma noastră — cu conținutul ei de scopuri ascunse, motive reprimate, trecut insistent, viață netrăită și strategii determinate de anxietate. Componentele Umbrei au dinamica lor activă, care se manifestă în relațiile și visele noastre, în sfera profesională. Iar dacă acest lucru este valabil pentru fiecare dintre noi, pentru o singură persoană, ce se întâmplă atunci când se întâlnesc mai multe persoane? Nu sunt ele însoțite de Umbrele lor, nu cauzează aceste Umbre proiecții opuse sau reciproce, nu se amestecă ele, nu alcătuiesc un spațiu întunecat și mai mare? Nu este oare Umbra unui grup mai mare decât suma Umbrelor individuale, nu poate ea crea o nouă dimensiune a inconștientului? Așa cum două persoane își amestecă Umbrele, producând celebra *folie à deux*, la fel pot trăi grupurile experiența unei contaminări colective, a unei nebunii de grup, a unui entuziasm colectiv. E suficient să ne îndreptăm atenția spre trista cronică a istoriei omenirii, pentru a observa contaminările colective, nebuniile comune, războaiele și vânătorile de vrăjitoare, precum și violența care se naște din posedările colective.[56]

Mama mi-a povestit cândva că cel mai valoros cadou de Crăciun din viața ei a fost o portocală, o singură portocală, pe care i-a dăruit-o în jurul anului 1920 mama ei, care spăla și cosea pentru ca familia ei să poată supraviețui. Pe atunci nu existau trenuri și camioane frigorifice, astfel încât era aproape miraculos că o portocală reușise să reziste în lungul ei drum spre nord. Era prima portocală pe care o vedea mama și știa că darul magic ceruse mari sacrificii din partea mamei ei. Îmi amintesc această poveste în fiecare an, când văd mulțimile de oameni obișnuiți înghesuindu-se în supermarketuri în Vinerea Neagră,[57] când începe sărbătorirea

[56] Dintre numeroasele exemple istorice, vezi *The Devils of Loudon* de Aldous Huxley, cronica izbucnirii în secolul al XVII-lea a unei isterii sexuale printre niște călugărițe care își proiectează Umbra asupra unui preot, ars pe rug ca țap ispășitor al contaminării lor inconștiente. În 1600, Giordano Bruno a fost ars pe rug de către biserică, pentru susținerea unei noi concepții astronomice, iar Galileo a fost

așa-numitului Prinț al Păcii, când începe frenezia materialistă, care îi batjocorește viața și învățămintele.

Așa cum eul unui individ este predispus la autoapărare, la privilegierea perspectivei sale limitate asupra realității, la respingerea elementelor discordante, subminante și amenințătoare, la fel au și grupurile un „eu" fluctuant, amorf, dar extrem de vulnerabil. Oricare regiune a psihicului nostru, nesupusă unei autoexaminări susținute, poate elibera o cantitate considerabilă de energie, cu urmări bune sau rele, indiferent dacă intenția grupului este bună sau rea. Mai mult de-atât, acel eu fluctuant, amorf, este întotdeauna deosebit de sensibil la manipularea de către un conducător carismatic. Fiecare individ dintr-un grup are propriile complexe, nevoi și scopuri ascunse, care așteaptă să fie activate. Dictatorii, politicienii și tele-evangheliștii exploatează cu multă pricepere această instabilitate a grupului — dată de nesiguranțele colective și, în același timp, de porțiunile de viață rămase neexaminate ale fiecărui individ multiplicat.

UMBRA BINELUI

Uneori vedem exemple impresionante de Umbre individuale benefice. Cu ocazia unor catastrofe regionale sau naționale, oamenii dau deseori dovadă de noblețe solidară și generozitate afectivă, sau își pun propria persoană în pericol. Am fost mișcat până la lacrimi de reacțiile unor persoane la suferința vecinilor lor. Echipe de electricieni trec granița dintre state pentru a repune în funcțiune instalațiile de curent electric, se mobilizează resurse medicale, se strâng bani și ajutoare, iar unii dintre colegii mei se deplasează la

condamnat la arest la domiciliu de către Inchiziție. De ce se temeau? Ce Umbră se manifesta în aceste instituții sacre?

[57] Vinerea după Thanksgiving, în SUA cea mai importantă zi de cumpărături din tot anul, când se dă startul la cumpărăturile pentru Crăciun (*N.t.*).

locul catastrofei pentru a se ocupa atât de victime, cât și de echipele de salvare, care sunt epuizate și traumatizate. Mulți oameni aparent obișnuiți, care și-au privit cu indiferență, uneori poate chiar cu ostilitate, vecinii, se transformă în mod straniu și impresionant în ocrotitorii vecinilor lor.[58] Așadar, și „bunătatea" noastră își poate avea originea în propria Umbră, un aspect ascuns, benefic, al naturii noastre.

Un cinic ar putea protesta că și comportamentul altruist este o formă mai profundă de narcisism, că este o formă ascunsă de apărare împotriva propriei traume și izolări, prin susținerea altora. Eu sunt însă convins că în aceste momente de apel la depășirea propriilor limite, multe persoane ies din starea lor de izolare convențională și se înalță spre o formă superioară de participare la soarta altora. Cuvintele cu care descriem acest fenomen sunt relevante. *Compasiunea* înseamnă împărtășirea suferinței (în latină, *passio* pentru suferință) celuilalt și este sinonimă cu *simpatia* și *empatia* (în greacă, *pathos* pentru suferință), iar în germană se numește *Mitleid* (a suferi împreună cu cineva). În aceste momente, individul este smuls din starea de izolare narcisică și adus într-o stare de *participare* sau de identificare imaginară cu unitatea noastră existențială transcendentă. El înțelege atunci, la un nivel mai degrabă existențial decât conștient, că spațiul dintre oameni este o iluzie, că suntem toți uniți printr-o identitate umană comună. În astfel de clipe ne putem înălța deasupra intereselor personale, pentru a participa la soarta noastră comună, la destinul nostru comun și pentru a depăși sfera activităților noastre egoiste, obișnuite.

Această transformare, trecerea din starea izolării de sine în starea de participare la soarta altora, această „identificare proiectivă", este o identificare cu Celălalt

[58] La fel de bine putem vedea exemple de reactivare a Umbrei narcisice, vicioase. În primele zile după dezastrul provocat de uraganul Katrina, unii cinici au acordat mai multă importanță jafurilor decât operațiunilor guvernamentale prost organizate; unii au protestat față de mutarea minorităților în orașele lor; unii s-au plâns de tulburările minore ale vieții lor cotidiene, ignorând viețile distruse ale vecinilor lor. O fostă Primă

încărcată de energie, care învinge uneori apărarea reflexă a eului individual. Acest impuls umanitar este, trebuie să recunosc, o formă de manifestare a Umbrei. Ceea ce am negat în interior devine brusc activ în exterior și exercită o influență transcendentă asupra eului nostru. Interesele personale sunt înlocuite temporar cu aceste energii în mod normal reprimate, splitate sau care operează doar la nivelul inconștientului. În sufletele noastre nu există doar rupturi și animozitate, ci și *caritas*, o formă de exprimare a iubirii.

Munca analitică cu persoane care comit cronic abuzuri împotriva copiilor sau cu violatori în serie înseamnă pentru analist o psihoterapie istovitoare, cu slabe șanse de izbândă. În tratamentul acestor persoane nu se pot obține succese, decât dacă devin capabile de a trăi ele însele durerea pe care au produs-o altora. În acel moment, durerea simțită reciproc funcționează ca un pod care-i unește cu celălalt, iar schimbarea devine posibilă prin identificarea cu celălalt. În orice caz, acea dimensiune a Umbrei care a fost până în acel moment reprimată — compasiunea, sensibilitatea la nevoile celorlalți — iese la suprafață și oferă posibilitatea unei vindecări reciproce. Nu există agent al abuzului care să nu fi suferit la rândul lui un abuz, astfel încât capacitatea de a empatiza cu victima, oricât de rar ar interveni, este singura speranță de vindecare. Această empatie va fi resimțită, în mod ironic, ca teribil de dureroasă, pentru că supraviețuirea individului respectiv a depins până atunci în mare măsură de insensibilizarea proprie, de transferarea durerii asupra celuilalt și de adaptările necesare pentru a îngropa, desensibiliza sau disocia suferința.[59]

Pe de altă parte, oriunde se produc catastrofe naturale, există și jafuri, escrocherii legate de asigurări, oameni dispuși să-și înșele vecinii loviți de soartă. Nu trebuie

---

Doamnă a fost de părere că cei care se refugiaseră în orașul ei o duceau acum foarte bine, în comparație cu viața nu foarte grozavă din New Orleans.

[59] Un exemplu impresionant al acestei „insensibilizări psihice" îl oferă romanul și filmul *The Pawnbroker* (*Cămătarul*), povestea unui comerciant respingător, care îi victimizează pe toți cei care îi calcă pragul. Din flashbackuri aflăm că a fost martorul

să căutăm mult pentru a întâlni oameni respingători care profită de vulnerabilitatea altora. Dar, pe cât de ușor și comod este să catalogăm acest comportament tâlhăresc, de exploatare a celuilalt, ca pe un conținut al Umbrei, cu atât mai dificil este poate să explicăm comportamentul celor care se înalță mai presus de ocazia unui profit egoist și se sacrifică voluntar, în numele susținerii pline de compasiune a celorlalți. Paradoxal, iese la suprafață, în cazul ambelor categorii, ceea ce există evident ca posibilitate în interiorul fiecăruia dintre noi, dar de care până atunci nu am fost poate conștienți.

EXTAZUL — O MANIFESTARE A UMBREI

Cum am putea uita vechiul proverb *in vino veritas*? Câte suflete tinere, timide și reprimate, nu se transformă surprinzător, sub influența „spiritelor", în vedetele unei petreceri, așezându-și abajururi pe cap, începând să flirteze și dând glas unor dorințe interzise? Câte nu sunt brusc în stare să cânte, să spună bancuri, să râdă în hohote, să devină sentimentale și mișcate până la lacrimi? Nu spunea T. S. Eliot în piesa *The Cocktail Party (Recepția)* că barul, sau banchetul dionisiac, a devenit noul confesional? Câți nu și-au descoperit Umbra „sub influența" unor varii substanțe și au regretat a doua zi urmările? Dar câți nu au descoperit veritabile aspecte ale personalității lor în acele momente de liberă exprimare, în acele „ore ale spiritelor"? Astfel de spirite libere trăiesc înăuntrul nostru al tuturor, dar am învățat încă de timpuriu că exprimarea lor are un preț ridicat în sânul familiei sau al comunității și abia modificarea

agresării și uciderii familiei sale într-un lagăr de concentrare. Abia atunci când este asaltat de durerea demult îngropată și când ajunge să simtă suferința altora, el poate reveni în lumea umanității, din care considerase mai demult necesar să se retragă.

structurii de grup sau permisiunea acordată de grup permite acestui aspect disociat al sufletului să-și găsească exprimarea. Dacă ne întrebăm, „De ce trebuie să ascundem de alții, sau chiar de noi înșine, atâtea aspecte ale personalității noastre?", vom găsi răspunsul în prețul care ne-a fost cândva cerut pentru exprimarea lor. Astfel, devenim străini față de noi înșine și față de ceilalți, iar conținutul Umbrei crește rapid.

Știm, cu toate acestea, că majoritatea cazurilor de violență în familie, a accidentelor rutiere, a indiscrețiilor sexuale și crimelor se produc în stare de ebrietate, când indivizii respectivi trăiesc experiența a ceea ce Pierre Janet, psihologul francez al secolului al XIX-lea, numea *l'abaisement du niveau mental*, adică scăderea nivelului de atenție conștientă sau de filtrare eficientă a eului. Care este diferența psihologică dintre o masă de oameni care fumează marijuana la un concert rock, lăsându-se în voia cacofoniei muzicii, care adoarme vigilența eului, și o sută de mii de buni cetățeni, care ridică brațele la o demonstrație a naziștilor în München, stăpâniți de un entuziasm fără margini pentru Führer? Nu transcend oare indivizii ambelor grupuri sfera conștientului, a limitelor etice, poate chiar a temerilor convenționale, pentru a pătrunde într-un tărâm încărcat de energie, al bunei dispoziții și extazului?[60] Ce-i determină pe niște puști obișnuiți, care cu un an în urmă au jucat poate în echipe concurente de fotbal, să participe la masacre — sub imboldul temerilor, al dorului de casă, al sentimentului izolării și spiritului de turmă — , să-și descarce muniția într-un grup de prizonieri sau să devină complicii torturării și umilirii acestora, cum am văzut recent la televizor? Dacă aceste posibilități nu ar exista în stare latentă în interiorul nostru, ar fi dificil să comitem astfel de barbarii, chiar dacă ar

[60] Extaz (din greacă *ek-stasis*) înseamnă a ieși din sine, „a nu-și mai încăpea în piele" de bucurie sau de groază.

fi în conformitate cu politica statului. Autoritățile militare au fost uluite de rezultatele unor studii despre comportamentul combatant din Al Doilea Război Mondial și din războiul din Coreea, care au dezvăluit că marea majoritate a soldaților nu a tras în inamic dintr-un sentiment de mânie, nici măcar când se afla sub focul acestuia. S-a presupus că majoritatea avea adânc îngropată în sine interdicția de a ucide, chiar și în vreme de război. În antrenamentul soldaților din Vietnam și al succesorilor lor s-a învins în mare măsură această rezistență ascunsă, prin formarea reflexului condiționat de supunere la ordinul de a trage, reflex care a învins instinctele refractare.

Cine nu-și dorește *ek-stasis*, transformarea extatică a vieții cotidiene în ceva resimțit cu mai multă intensitate? Câte atrocități, progromuri și holocausturi nu au pornit de la oameni obișnuiți, ca noi toți, aduși de o vastă ideologie seducătoare, de spiritul de turmă și în condițiile unor vremuri grele în situația de a comite ceea ce în alte condiții nu ar fi comis? Cum remarca în secolul XVIII Edmund Burke, pentru ca răul să triumfe e suficient ca oamenii buni să tacă. Ce se întâmplă când „oamenii buni" devin ei înșiși agenți ai răului, prin acte fățișe, dintr-o indiferență benignă sau pentru că refuză să vadă ce se întâmplă?[61] Știm, de exemplu, că aceia care au „înfăptuit" Holocaustul au fost în minoritate. Știm, de asemenea, că numărul celor care au protestat a fost infim. Majoritatea au fost spectatori, oportuniști, indiferenți, intimidați, oameni obișnuiți pe care nu-i interesau chestiunile din afara sferei lor de responsabilitate sau competență, oameni ca noi toți.

Știm că urmările Holocaustului, și ale altor grozăvii din istoria omenirii, au fost posibile doar prin colaborarea oamenilor obișnuiți. Marea nebunie colectivă nu

[61] Acest paradox tulburător este tema cărții lui Goldhagen, *Hitler's Willing Executioners* (*Executorii docili ai lui Hitler*). Hitler nu a trebuit să-i organizeze pe nebuni; a trebuit să-i organize și să-i motiveze pe oamenii obișnuiți, prin dezbinare și căutarea de țapi ispășitori — orice, pentru a mobiliza Umbra care abia așteaptă astfel de ocazii.

apare pentru că într-o perioadă anume din istorie există un număr suficient de mare de indivizi nebuni, marea nebunie colectivă apare atunci când o nebunie carismatică atinge și activează „părțile nebune" ale unor oameni altfel sănătoși la minte. Existența contaminărilor psihologice, a epidemiilor de Umbră, este o realitate de care puțini sunt scutiți, poate chiar nimeni. După cum vom vedea mai târziu, Adolf Eichmann a fost mai degrabă un om banal, decât un monstru; dar a fost un funcționar public prototipic, mult prea conștiincios. Printre altele, s-a ocupat de „chestiunea transportului". Ce importanță avea încărcătura de oameni abandonați pe care o transportau acele trenuri, sau încotro o transportau, când el era convins că servește unei „orânduiri superioare", când era apreciat pentru asta, când i se acordase o misiune ce depășea sfera vieții lui anoste! Cele mai oribile lucruri pot avea la origine un motiv aparent nobil.

Studiile despre forțele polițienești recrutate în Europa de Est și Rusia ca plutoane de execuție mobile au arătat că aceia care se obligaseră prin jurământ să respecte legile s-au împăcat fără prea mari dificultăți cu comiterea atrocităților. Când au fost aduși în fața tribunalelor, s-au apărat cu o simplitate uluitoare: legile se schimbaseră, iar ei nu făcuseră, așadar, altceva decât să respecte legile! Medicii naziști au putut la fel de bine să depună jurământul lui Hipocrate — al cărui principiu de bază este să nu faci rău —, să-și viziteze familiile și să participe apoi la niște experimente îngrozitoare în numele unei pseudo-științe. Au putut suporta această viață sub influența Umbrei, insensibilizându-se cu alcool, disociind — „Asta e viața mea, asta e munca mea, între ele nu există nicio legătură" —, găsind explicații raționale — „O fac în slujba Noii Ordini" — și participând la ceva ce le depășea

puterea de înțelegere sau de influență. Împotriva credinței populare, cei care s-au împotrivit abrutizării propriei persoane și brutalizării altora au fost deseori concediați sau marginalizați, dar rareori uciși. Nu putem să nu ne întrebăm dacă Holocaustul și alte orori similare s-ar mai fi produs dacă suficient de mulți oameni s-ar fi împotrivit abrutizării propriilor suflete și, astfel, brutalizării altora.

Pentru a nu fi ispitiți să credem că suntem mai buni decât alții, să ne amintim experimentul din anii 1960, condus de Stanley Milgram la Yale. Intenția lui inițială era de a vizita Germania și de a identifica eventual acele trăsături constitutive ale „caracterului german", care aduseseră o națiune civilizată pe calea barbariei colective. Pornind de la premisa că atâția oameni obișnuiți comit acte de cruzime în condiții de stres, a conceput niște experimente prin care să exploreze această posibilitate. Înainte de a pleca în Germania, a decis să încerce experimentele pe cetățeni obișnuiți, recrutați de pe străzile din New Haven, Connecticut. Oamenilor acestora, prin nimic diferiți de mine sau de dumneavoastră, li s-a spus că participă la un proiect de „cercetare științifică". Li s-a cerut să interogheze fără grabă niște subiecți, care primeau un șoc electric la fiecare răspuns greșit. Pe măsură ce subiecții ratau tot mai multe răspunsuri, intensitatea șocurilor creștea. Aceștia au început să protesteze, apoi să urle de durere. Când „interogatorii" ezitau să provoace durere subiecților, erau presați verbal să continue, să crească intensitatea durerii provocate și să acționeze astfel *în slujba științei*, să se achite de obligațiile pe care și le asumaseră. În ciuda suferinței pe care o vedeau cu ochii lor, au continuat într-un număr tulburător de mare, de peste 60%, să participe la experiment și să crească nivelul de suferință a subiecților la valori teribile.

Erau oameni obișnuiți, ca noi toți, dar majoritatea a continuat să producă tot mai multă suferință semenilor, pentru că le lipsea integritatea personală, curajul, simțul etic sau orice altceva care i-ar fi determinat să se împotrivească, indiferent de preț. Nu știau însă că experimentul era trucat, că subiecții nu primeau de fapt șocuri electrice, ci se prefăceau într-un mod dramatic. Rezultatul experimentului a fost că dr. Milgram nu a mai trebuit să meargă în Germania pentru a descoperi „caracterul german". Umbra se pare că nu cunoaște granițe.

M-am temut întotdeauna să nu fiu și eu pus la încercare, astăzi sau atunci, pentru că nu știu cum m-aș fi comportat în acele condiții. E foarte ușor să-i judecăm pe alții, dar ce am fi făcut noi atunci? Ce facem astăzi?[62]

Îmi amintesc de un medic stânjenit de preferința sexuală a fiului său, care spunea bancuri cu homosexuali, dar nu ar fi tolerat niciodată bancuri antisemite. La perpetuarea câtor bancuri cu homosexuali, câtor afirmații rasiste calomnioase sau prejudecăți etnice nu am contribuit și noi, eu și dumneavoastră, în ultima vreme, sau împotriva câtor nu am protestat? Cum am putea spune că Umbra se află *acolo afară*, când este o parte integrantă a culturii noastre colective? Repet, nu doar indivizii, ci și grupurile au euri fragile. Grupurile sunt ușor de influențat, pentru că altfel ar deveni rapid șomeri toți vânzătorii manipulanți, politicienii cinici și tele-evangheliștii insinuanți. Și din cauza lor și a fisurilor conștientului nostru, sfârșim prin a deveni complici la ceva ce altfel am repudia.

Cu câțiva ani în urmă, o importantă sectă religioasă creștină a ales Biblia ca standard normativ al credinței sale, în locul vieții lui Iisus Hristos. La prima vedere pare o modificare de importanță minimă. Dar, în realitate,

[62] Această întrebare nu este deloc teoretică, pentru că am fost cu toții martori ai opoziției președintelui și vicepreședintelui SUA față de amendamentul McCain, care intenționa interzicerea torturii ca instrument oficial al politicii americane.

conducătorii sectei au intenționat să se îndepărteze de paradigma tulburătoare a stilului de viață al lui Iisus, care era necăsătorit, se înconjura de prostituate și vameși, precum și de provocarea lui de a-l iubi pe „celălalt", și au preferat să revină la un set de valori comunitare mai vechi și mai strict. (Cum remarca Shakespeare în *Negustătorul din Veneția*, până și Diavolul poate găsi argumente pentru susținerea oricărei poziții exprimate în diversele povețe biblice, formulate în numeroase secole și comunități.) Somitățile acestei secte și-au dat arama pe față. Imaginea lui Iisus îi tulbura și atunci au reacționat ofensiv, apărându-și cu hotărâre complexele personale printr-o folosire selectivă a citatelor biblice. Deși nu ar accepta niciodată ca trupurile lor să fie tratate prin metodele medicale ale acelor vremuri, sunt dispuși să accepte fără critică valorile etnocentrice limitate ale unei culturi comunitare, izolate, preștiințifice. La scurt timp și-au „curățat" universitățile și seminariile de profesorii disidenți. Nu e acesta un exemplu pentru Umbra care a luat-o razna, dar se ascunde sub masca pietății, convenționalismului și protejării nevrozei — totul în numele rabinului pelerin, care a predicat legătura între oameni și pe învățămintele căruia se bazase inițial credința lor?

Când trăiam în Elveția, mi-am dorit ca și copiii mei să vadă lagărele de concentrare și am vizitat împreună Dachau și Bergen-Belsen în Germania, Mauthausen în Austria. De atunci, niciunul dintre ei nu a mai fost tentat de umorul etnic sau de comportamentul discriminatoriu. Amândoi au înțeles că acele locuri cumplite reprezintă stația finală a trenului intoleranței. Am numărat treptele carierei de piatră de la Mauthausen, pe care prizonierii erau obligați să alerge cu douăzeci de kilograme de pietre în spinare, am stat la marginea Zidului Parașutiștilor, numit astfel pentru

că prizonierii erau aruncați în gol în adâncul carierei, și ne-am întrebat cu voce tare cum au putut exista astfel de locuri în epoca noastră luminată. Nicio analiză geopolitică, economică sau culturală nu poate oferi un răspuns. Ceva întunecat pândește în viețile noastre, înăuntrul nostru, al tuturor! În cele din urmă, am ajuns la concluzia că astfel de dileme vor rămâne nesoluționate, câtă vreme nu se găsesc destui oameni care să mărturisească: *„Aceste orori au fost comise de compatrioții mei, sau de coreligionarii mei, sau de semenii mei, iar eu, deși nu am fost de față, trebuie să-mi asum răspunderea pentru ele"*. Abia atunci poate începe procesul unei reale vindecări.

Stând la marginea carierei din lagărul de concentrare Mauthausen, ne-am uitat prin gardul de sârmă ghimpată la țăranii rumeni în obraji, care-și lucrau câmpurile de cartofi și sfeclă, cum o făcuseră generații întregi înaintea lor. Cine își putea închipui ce se întâmplase aici? Puteam noi, puteau ei? Ce le spuseseră părinții? Ce le spuneau ei copiilor? Ce era mirosul acela îngrozitor? Ce se întâmplase cu încărcăturile umane, care intraseră în gara satului?

A uita înseamnă a împinge astfel de energii, astfel de posibilități psihice îngrozitoare în inconștient și a asigura revenirea lor în generația următoare. Jung a observat în perioada interbelică apariția lui Wotan, a vechiului zeu nordic al furtunii, a „războinicului", în visele pacienților lui germani. Se spune că Wotan călărește veșnic pe calul lui cu opt picioare Sleipnir și reapare de fiecare dată când uităm de existența lui. Copitele lui Sleipnir răsună în visele noastre, sub suprafața civilizației. Uitarea naște holocaust.

UMBRA LA LOCUL DE MUNCĂ

Un alt spațiu de manifestare a Umbrei colective este locul de muncă. Ce ne face să credem că ne lăsăm Umbra acasă, în dulap, când plecăm la serviciu; ce ne face să credem că grupurile nu reprezintă suma noastră, a tuturor, că grupurile nu sunt împovărate de conflictele comune și distincte ale indivizilor? De ce sunt grupurile, înființate poate pentru a susține o cauză sau pentru a produce ceva, atât de des disfuncționale, încărcate de conflicte și animozități, împotmolite în ineficiență, compuse din suflete neliniștite?

Între *societate* și *comunitate* există o diferență considerabilă. O societate este înființată conștient, deliberat, cu un țel recunoscut de toți membrii ei. O societate amorfă este, spre exemplu, cea alcătuită din pasagerii unui zbor. Țelul lor comun este de a ajunge din punctul X în punctul Y. În cazul în care avionul se prăbușește sau se comunică acest pericol, pasagerii formează brusc o comunitate, pentru că fiecare individ depășește în acel moment sfera experienței sale individuale, pentru a se uni cu toți ceilalți într-o stare transcendentă de implicare afectivă, formând un tot — rămân indivizi, dar participă toți la o experiență comună. Societățile sunt fragile, deoarece forța care le unește este mai slabă, iar atunci când țelurile sale sunt eliminate sau își pierd puterea de convingere, grupul se destramă.

Comunitățile sunt mai rezistente, în măsura în care continuă să poarte încărcătura afectivă derivată din experiența lor primară. Societățile se adresează minții; comunitățile se adresează sufletului. Un prieten al meu avea un serviciu convenabil la o companie producătoare de biscuiți, la care a renunțat însă pentru că nu vorbea,

în timpul liber, cu colegii lui decât despre biscuiți. Știa că sufletul lui nu este implicat în această muncă și a preferat siguranței materiale nesiguranța vieții de artist, spre uimirea tuturor și batjocura unora. Găsise o societate la locul de muncă, nu o comunitate. Comunitatea a găsit-o în paradoxul exilului, pe care sunt obligați să și-l asume toți artiștii.

Să ne amintim că în greacă *psyche* înseamnă *suflet*. Așa cum nu ne despărțim niciodată de psihicul nostru, nici sufletul nu este niciodată absent din viața noastră. Ne folosim mintea pentru a atinge țeluri vizibile — creșterea productivității, rezolvarea conflictelor, obținerea unui succes material —, dar sufletul este întotdeauna prezent când e vorba de sensul sau utilitatea acțiunilor noastre, de felul în care ne folosim spiritul. Un fost director de personal al unei mari companii multinaționale mi-a spus că obișnuia să le vorbească noilor angajați, amintindu-le că *nu sunt iubiți de către companie*. Compania „închiria" activitatea lor, câtă vreme erau rentabili pentru companie, de îndată ce randamentul lor scădea, compania renunța la ei. Acestor vorbe fără ocolișuri, care reaminteau angajaților că domeniul afacerilor funcționează după principiile unei *Realpolitik*, directorul respectiv le adăuga îndemnul de a găsi în munca lor ceea ce i-ar fi satisfăcut din punct de vedere emoțional, pentru că salariul din fiecare lună nu îndeplinește această funcție; de asemenea, să-și cultive relațiile de la locul de muncă și de acasă, pentru că doar acestea pot împlini nevoile sufletului. Era un om înțelept, care se identifica realmente cu angajații, nu cu abstracția colectivă pe care o reprezintă orice corporație.

Acest director de personal știa că pierderea contactului cu sufletul duce la apariția unor patologii — a unor tulburări de sănătate, relaționale sau manifestate prin

izbucniri afective. Organizațiile care nu recunosc importanța nevoilor sufletești nu vor fi rentabile decât pe termen scurt; cu timpul își vor pierde cei mai buni angajați și vor cheltui prea multă energie pentru rezolvarea unor probleme interne. Tendința actuală a corporațiilor spre „restructurare", sistemul denumit, printr-un eufemism obscen „managed care"[63], și concentrarea asupra bilanțului contabil duc, inevitabil, la pierderea resurselor sufletești. Astfel, fiecare entitate corporativă este bântuită de Umbră.

Libidoul, sau energia psihică, poate fi îndreptată doar pe termen scurt spre atingerea unor țeluri care nu au nicio legătură cu sufletul. Așa cum o persoană poate suferi de nevroză, acea ruptură între viața conștientă și scopurile sufletului, la fel se poate îmbolnăvi de nevroză și o entitate corporativă. Pentru vindecarea sufletului unei corporații s-a inventat „dezvoltarea organizațională", un nou domeniu profesional cu diplome, programe de certificare și comisii de stabilire a standardelor profesionale. Cei care lucrează în acest domeniu sunt deseori chemați pentru a îmbunătăți bilanțul unei corporații, dar descoperă, de fapt, că trebuie să trateze tulburările afective ale companiei și persoanelor care fac parte din ea. Domeniul lor de activitate acoperă acest spațiu obscur și ambiguu dintre consultanță și terapie.

Cei care lucrează cu grupuri sau entități corporative descoperă că, așa cum intervin în viața unui individ *complexele* — „ideile" care, deși îngropate în inconștient, sunt încărcate de energie și determină, direct sau indirect, comportamentul unui individ —, la fel dinamica grupului se dovedește a fi suma complexelor cu care contribuie toți indivizii la activitatea comună, iar toți angajații se află la discreția complexelor dominante ale conducerii. Nu întâmplător se credea în vechime că sănătatea

[63] Sistem american de reducere a cheltuielilor angajatorilor, mai exact a costurilor pentru acoperirea concediilor medicale, prin investiții în sănătatea angajaților, în măsuri de prevenire a îmbolnăvirii (*N.t.*).

conducătorului este decisivă pentru sănătatea națiunii. Cum se întâmplă în basme, ca rezultat al îmbolnăvirii regelui sau în lipsa unei regine, recoltele sunt distruse, molimele se răspândesc, iar copiii mor în burțile mamelor. Iar oamenii se îmbolnăvesc la locul de muncă.

Printre cele mai frecvente complexe care constituie o formă de manifestare a energiei Umbrei se numără imagourile parentale. Oamenii așteaptă din partea grupului o împlinire a nevoilor lor afective, dar descoperind că acest lucru nu se întâmplă decât foarte rar, devin depresivi, sunt irascibili sau nemulțumiți de munca lor și încep să se retragă într-un mod subtil. Alții, care au avut părinți invazivi, dominatori, dezvoltă o relație de profund antagonism cu angajatorii lor, ajungând uneori chiar să saboteze proiectele acestora. Natura ne-a înzestrat fie cu o reacție de „atac", care se manifestă prin agresivitate, furt, sabotaj, fie cu o reacție de „fugă", care se manifestă prin indolență, evitare și un comportament pasiv/agresiv.

În afară de aceasta, mecanismele psihologice ale *proiecției* și *transferului*, care funcționează în relațiile intime, se manifestă și în viața corporativă. Indivizii proiectează rivalitatea dintre frați asupra colegilor de serviciu, concurează pentru atenție și afecțiune, trăiesc experiența dependenței sau a mâniei față de superiori etc. Prin transfer, puterea dinamicii relaționale din trecut este conservată în prezent. Viața corporativă reproduce, astfel, deseori dramele și dezamăgirile vieții familiale, în cadrul ei se reactivează dinamica arhaică părinte-copil și se re-creează un tipar familiar din viața afectivă a angajaților. Așa cum sarcina evolutivă a copilului presupune adaptarea la condițiile mediului, la fel dezvoltă angajatul un sine fals,[64] o persona prefăcută, ale cărei adaptări arhaice le joacă însă până la

[64] „Sinele fals" este un termen introdus de psihanalistul britanic D.W. Winnicott, care nu se referă la falsitatea ipocrită, ci la asumarea unei identități și a unui rol adaptative, care substituie firea naturală a omului.

capăt. Confruntat cu puterea entității corporative, angajatul va adopta, pe cât posibil, un comportament de evitare sau de conciliere, care va afecta însă deseori integritatea psihologică a individului. Confruntat cu grija insuficientă a entității corporative față de nevoile sale sufletești, angajatul va avea tendința de a căuta mereu apreciere, sau se va lăsa sedus de complexul puterii, concurând pentru un birou mai frumos, un titlu mai pompos sau o răsplată deosebită. Dacă banii ar putea satisface aceste nevoi sufletești, am acționa ca atare, pentru că bani există, dar oamenii continuă să fie tulburați și iritați în viața lor corporativă.

Aspectele psihologice pe care individul nu le înfruntă în viața personală se manifestă în viața corporativă, cu toate consecințele lor binecunoscute. Orice organizație, indiferent de bunele ei intenții, evocă inevitabil imagourile primare ale angajatului, acele aglomerări de energie care își au originea în — și reproduc — dinamica familiei de proveniență. Din moment ce colectivul din care face parte un individ activează atitudini și comportamente reflexe ale sinelui său fals, orice grup poate avea efecte iatrogene, infantilizante și regresive asupra individului.

Dacă adăugăm acestui amestec de influențe scopul primar, care ține de domeniul Umbrei, al oricărui grup, anume conservarea cu orice preț a organizației și protejarea acelor indivizi care sunt privilegiați de grup, urmările psihologice pot fi colosale pentru individ. Printre acestea se numără diminuarea autorității personale, activarea unor tipare reacționale infantilizante și reproducerea nevrozelor personale. Deoarece întrebarea pe care psihicul o formulează mereu este „Când m-am mai aflat aici?", programarea determinată de primele lecții primite în viață în legătură cu sinele și celălalt — în familia

de proveniență — este lucrul care se va manifesta cu cea mai mare forță în relațiile noastre intime și corporative. Bisericile, spitalele și universitățile[65] pot, așadar, bloca creșterea și dezvoltarea persoanelor pe care au, de fapt, obligația să le susțină.

Platon întreabă în *Republica*: „Cine este capabil de a-i conduce pe alții?" Răspunsul este „Regele-Filosof", anume nu cel care a câștigat doar puterea, ci cel care a dobândit și într-o anumită măsură înțelepciune. Ceea ce constatăm, însă, deseori în organizații este faptul că persoanele în funcții de conducere sunt conduse de un complex, de un scenariu încărcat de energie care nu permite decât într-o foarte mică măsură autocritica, activează un sistem de apărare împotriva criticii altora și este deseori atât de egoist, încât grupurile se contaminează de „blocajul" celor care le conduc. Terapeuții și specialiștii în dezvoltare organizațională observă mereu existența acestui fenomen. Deși au fost poate chemați de conducere pentru a soluționa o problemă corporativă, tocmai conducerea este cea care se opune cu înverșunare schimbărilor, dialogurilor reale și criticii celor pe care nevroza comună îi afectează în cea mai mare măsură.

Umbra oricărei organizații este, prin urmare, compusă din ceea ce amenință eul aflat la conducere, din inconștientul neanalizat al conducerii. Cel mai bine intenționat grup poate fi așadar controlat în taină de lăcomia, imaturitatea sau nevoile narcisice ale șefului. Indiferent dacă sunt conștienți sau nu, toți membrii grupului vor trăi și vor exprima simptomatic acest conflict, în moduri care vor dăuna deopotrivă indivizilor și grupului.

Mai mult de-atât, majoritatea entităților corporative se ghidează după valorile bilanțului contabil,

[65] Nu întâmplător le numim *alma mater*. Istoricul Arthur Schlesinger observa cândva cu ironie că „politica academică este atât de gretită, deoarece mizele sale sunt atât de banale".

rata productivității și rapoartele trimestriale pe care le dau consiliului de administrație și acționarilor. Chestiunile care țin de calitatea vieții sunt ignorate. În mod similar procedează politicienii, care preferă să ignore poluarea cauzată de fabricile orașului pe care-l administrează, decât să înregistreze o scădere a impozitelor percepute. Nu se gândesc la faptul că și ei, și copiii lor respiră același aer, iar invizibilele toxine vor afecta pe cale genetică generațiile următoare. Pe de altă parte, organizațiile care își răsplătesc angajații altfel decât prin bani, care contribuie la o atmosferă de lucru încurajatoare sau care acordă o atenție deosebită efectelor psihologice ale esteticii locului de muncă vor fi, pe termen lung, cele mai stabile și rentabile companii. Dar cei care nu se concentrează decât asupra realizărilor pe termen scurt împing aceste chestiuni ce țin de calitatea vieții în domeniul Umbrei, iar mai devreme sau mai târziu toți cei implicați vor avea de suferit. Nicio entitate corporativă nu poate fi, prin urmare, mai înțeleaptă sau mai conștientă decât conducerea ei. Din nefericire, persoanele din funcții de conducere au deseori psihologii personale rezistente la dialectică, schimbare și diferențe de opinie.[66]

Nenorocirile pe care le suportă atât angajații, cât și publicul larg din cauza grandomaniei conducerii, care s-a dovedit dezastruoasă în cazul unor concerne precum Enron sau Tyco, ne amintesc că până și cei mai „luminați" dintre noi au o Umbră considerabilă. În afară de aceasta, câți analiști bursieri, câte firme de contabilitate, câte birouri avocățești nu au simțit mirosul scandalului, dar au ignorat semnalele de alarmă, pentru că se înfruptau din aceeași plăcintă uriașă? Câte cercuri concentrice nu s-au format în jurul nucleului criminal, care aveau poate din ce în ce mai puțină cunoștință de înșelătoriile interne, dar care erau toate ispitite de

[66] Îmi amintesc cum un membru al Consiliului de Administrație l-a lăudat pe președintele unei instituții unde am lucrat la un moment dat, spunând că un conducător puternic poate fi recunoscut după faptul că se înconjoară de alte persoane puternice. Noi toți, cei care lucram în cadrul entității respective, ne-am înăbușit protestele, căci era un lucru știut că în rândul al doilea al administrației nu erau decât femei și bărbați docili,

perspectiva unor câștiguri facile? Repet, ce am face *noi*, dacă, spre exemplu, am face parte din managementul mijlociu, am profita de creșterea valorii acțiunilor, am ști că profitul trimestrial al companiei depinde de balanțele veșnic roz, dar în același timp am ști că suntem compromiși din punct de vedere etic? E o întrebare răscolitoare. Ne-am periclita poziția? Ne-am da demisia? Am informa presa? Sau ne-am asigura o felie pe cât posibil de mare din câștigul comun și am pune-o deoparte pentru vremuri mai dificile? Paralela între Holocaust și această problematică este tulburătoare. Ce suntem noi: făptași, martori, spectatori, salvatori, victime? Pentru a cita celebra întrebare din scandalul Watergate: „Ce am știut și când am aflat?" La care trebuie să adăugăm: „Și ce am întreprins?"

CE-ȘI DOREȘTE SUFLETUL?

Așa cum vindecarea individului presupune restabilirea legăturii sale cu sufletul, la fel presupune vindecarea unui grup recuperarea sufletului. Asta înseamnă ca managerii să-și asume riscurile unor schimbări, ale confruntării cu personalul și redirecționării energiilor. O lege fundamentală a psihologiei spune că acele aspecte ale sarcinilor evolutive pe care un părinte nu le înfruntă, vor fi transferate asupra copilului. Analog, ceea ce evită conducerea unei corporații sau a unui colectiv devine problematic pentru angajați sau membrii colectivului. Ceea ce nu vrem sau nu putem să înfruntăm în interiorul nostru va fi, mai devreme sau mai târziu, o sarcină ce trebuie rezolvată de cei din jurul nostru. Un minimum de simț etic ne obligă, așadar, să ne ocupăm de problemele propriului psihic,

---

iar președintele era un om vanitos, care nu accepta păreri contrarii. E de la sine înțeles că schimbările de personal erau frecvente.

pentru a nu-i încărca pe cei dragi sau pe cei față de care avem o responsabilitate corporativă. Așa cum în psihologia modernă domină lipsa curajului de a formula întrebări mai cuprinzătoare, de a întreba mai degrabă „Ce-și dorește sufletul?" decât „Ce-și dorește eul meu?", fiecare grup trebuie, pentru a-și recâștiga energia și intenționalitatea inițială, să se întrebe în ce măsură contribuie practicile și atitudinile curente la îmbogățirea sau sărăcirea sufletului. Pentru ca întrebări mai cuprinzătoare să poată fi din nou formulate în cadrul grupului, e nevoie fie de curaj din partea conducerii, fie de disperare. Ca indivizi și membri ai unor entități corporative, noi toți trebuie să regăsim curajul de a căuta un sens mai profund, de a ne opune practicilor depersonalizante și infantilizante și de a întreba din nou: Ce-și dorește sufletul?

Ca națiune, avem obligația de a formula aceeași întrebare. Ne-am pierdut sufletele în goana după profit, după distragerea de la adevărurile neplăcute, după confort? Avem dovezi științifice clare cu privire la încălzirea globală: știm că generația noastră trebuie să ia măsuri drastice pentru ca măcar să încetinim, dacă nu putem să anulăm, efectele încălzirii, dar câți sunt dispuși să renunțe la SUV-uri, să reducă emisia de dioxid de carbon și să facă toți acei o mie de pași care ne stau în putință, dacă asta înseamnă mai puțin confort? Am prădat și acum epuizăm resursele limitate ale unei planete limitate și o știm *cu toții*. Unde este conducerea națională care să întreprindă ceva în această chestiune? Unde este revolta împotriva acestei sinucideri colective? Și ce măsuri am luat până acum? Umbra aceasta planează deasupra noastră și a copiilor noștri, iar noi toți ne facem vinovați de pasivitate.

Suntem atât de ușor seduși de conceptele noastre abstracte, fermecați de instituțiile noastre, de expertizele științifice, de capacitatea de a ignora suferința omenirii — iar Umbra crește tot mai mult. Se pare că am pierdut capacitatea de a ne critica și suntem încântați de iluziile noastre privitoare la progres și rapiditatea schimbărilor. Dacă ne-ar vizita cineva din afară, ce ar spune despre casa pe care ne-am costruit-o, despre casa spirituală în care ne trăim scurta trecere pe pământ?

Ne-am pregătit și i-am arătat casa,
Oaspetele și-a spus: trăiți bine,
Mizeria trebuie să fie în sufletul vostru.[67]

[67] Tomas Tranströmer, *The Scattered Congregation, The Soul Is Here for Ist Own Joy*, p. 12.

CAPITOLUL ȘAPTE

CEL MAI MIC NUMITOR COMUN

UMBRELE INSTITUȚIONALE

1. „Oricine te poate face să crezi absurdități te va face să comiți atrocități."

VOLTAIRE

2. „Un lucru teribil există în această lume, faptul că toți au motivele lor."

JEAN RENOIR

3. „Cele mai înverșunate controverse sunt cele asupra unor chestiuni pentru care nu există argumente clare nici pro, nici contra."

BERTRAND RUSSELL

Așa cum există o Umbră personală, există și o Umbră distribuită printre noi, infiltrată în expresia colectivă, manifestă în interacțiunea socială. Instituționalizarea acestei infiltrări a Umbrei contribuie la consolidarea ei.

Din discuția pe care am avut-o într-o zi cu o pacientă deprimată a reieșit că ea nu mai înțelegea ce se întâmpla cu lumea ei, cu lumea în care crescuse, în care crezuse și ale cărei valori le considerase deopotrivă nobile și invidiate de restul lumii. Disputele care dezbinau biserica ei reflectau amărăciunea, animozitatea și otrava războaielor culturale din sânul națiunii ei. Aceasta nu mai era America pe care o cunoscuse cândva și pe care o crezuse îndreptățită din punct de vedere moral. Când i-am vorbit despre latura mai întunecată a istoriei noastre — faptul că mai existaseră astfel de dezbinări, că ucisesem cândva 600 000 de semeni și rănisem un milion, distrusesem civilizațiile indigene și-i obligasem pe supraviețuitori să trăiască în lagăre de concentrare numite rezervații,[68] sfințisem prin lege cea

[68] Pe o inscripție de pe clădirea Ministerului Agriculturii din SUA scria: „Vechilor rase din America, pentru care Lumea Nouă era Veche, fie ca iubirea lor pentru libertate și natură, curajul lor, monumentele lor, artele, legendele și cântecele lor neobișnuite să nu piară de pe acest pământ". Nu cred că mai e nevoie să amintesc că cei care au adus cioburile și produsele de artizanat la Washington au fost aceiași care au distrus aceste

mai oribilă dintre practicile umane, „ciudata instituție" a sclavagismului și că astăzi chiar, într-o epocă a abundenței, aproape 20% din populație se culcă în fiecare seară înfometată, că statul în care locuia este campion la execuții, dar codaș în domeniile asistenței medicale și educației, că îi lipsește o viziune de viitor pentru locuitorii săi — pacienta mea și-a dat seama că până atunci nu-și cunoscuse țara. America în care și ea, și eu, crezusem — America Marelui Emancipator, a Planului Marshall, țara tuturor posibilităților — era în același timp țara care pornise războaie agresive, invadând Mexicul (1846-48), Hawaii (1893), Cuba (1898), Filipinele (1898), Iranul (1953), Guatemala (1954), Irakul (2003) —, națiuni indigene și multe altele, răsturnând guverne legale în Iran, Argentina, Nicaragua, Vietnam și multe altele. Țara care luptase pentru drepturile omului și egalitatea în fața legii era aceeași care înființase de facto lagăre de concentrare pentru cetățenii săi, americanii de origine japoneză, și violase drepturile omului la Abu Ghraib și Guantanamo.[69] Pacienta mea și-a dat seama că administrația pe care o votase a fabricat dovezi pentru a justifica încheierea unor vechi socoteli și o nouă formă de imperialism, a subminat dovezile științifice privitoare la reproducere, încălzirea globală, emisia de noxe, educația sexuală, a redus cinic protecția resurselor naturale, a erodat granița protectoare dintre biserică și stat, i-a privilegiat prin modificarea legilor pe cei bogați în defavoarea săracilor și a clasei de mijloc, a renunțat la un consens larg în schimbul impunerii unei dogme morale minoritare, a contribuit deliberat la dezbinarea cetățenilor săi, a redus asistența medicală acordată cetățenilor mai puțin privilegiați de soartă, a inventat explicații raționale extralegale pentru erodarea sferei private, a politizat scurgeri de informații

„vechi rase" prin boli virulente, arme de foc și o asimilare invazivă, coercitivă.
[69] Aceste exemple actuale ne amintesc vorbele lui Mark Twain, care condamnase modul în care i-am tratat pe naționaliștii filipinezi capturați cu un secol în urmă, mod care „a pătat onoarea Americii și i-a întunecat chipul în fața lumii".

secrete, s-a folosit de stindardul roșu al războiului împotriva terorismului pentru a-și depăși puterea executivă și a respecta legile într-un mod selectiv (cum a decis Curtea Supremă și Asociația Baroului American), și-a înstrăinat prietenii și și-a făcut dușmani noi, i-a etichetat pe toți cei care aveau păreri diferite sau i-au cerut socoteală drept lipsiți de patriotism și îngăduitori cu terorismul — iar toate acestea au venit din partea unei administrații care pretindea că prețuiește valorile familiei și standardele morale stricte.

Nu sunt aceste exemple expresia unei Umbre corporative, a unei laturi întunecate a celor care se grăbesc să-și ridice în slăvi calitățile, virtuțile și bunele intenții? Nu ne amintesc ele vorbele lui Emerson,[70] care spunea că vorbim atât de tare, încât nu se mai aude ce spunem? Nu este oare adevărat că viața corporativă, indiferent de noblețea intențiilor ei, se reduce mereu la cel mai mic numitor comun?

Fostul guvernator al statului Illinois și ambasador la Națiunile Unite, Adlai Stevenson, a spus la un moment dat că măsura morală a unei națiuni este dată de modul în care se poartă față de cei mai puțin favorizați dintre cetățenii săi. Această speranță de vindecare morală a fost predominantă pentru pacienta mea, însă guvernul la a cărui numire contribuise prin votul ei s-a dovedit mai interesat de aventurile externe și de constrângerea internă prin ideologii înguste. Cât de mare este Umbra care îi determină pe unii oameni să trimită pe fiii și fiicele altor oameni la război? Copiii care merg să lupte provin deseori din grupuri minoritare sau sărace. Care ar fi, așadar, politica externă a clasei de mijloc și a celei superioare, dacă la următoarea aventură externă ar trebui să participe propriii lor copii?[71] Cam atât despre securitatea internă și valorile familiei.

---

[70] Filosoful și scriitorul american Ralph Waldo Emerson (1803-1882) (*N.t.*).

[71] În prima mare probă de încercare a uriașei agenții numite „Homeland Security" (Securitatea Internă), cei privilegiați au scăpat, iar cei săraci au fost lăsați să piară în apele care au inundat New Orleans. Un nou cerc ar trebui rezervat în Infernul lui Dante pentru incompetenții din instituții și agențiile de PR, care întâi nu au știut să

Lumina statuii din portul New York va rămâne un far călăuzitor al lumii, dar Umbra pe care o aruncă este foarte mare și foarte întunecată. Același lucru este valabil și pentru toate celelalte națiuni! Umbra instituțională, colectivă este întotdeauna alcătuită din Umbrele neanalizate ale noastre, ale tuturor. Acele aspecte de care suntem inconștienți, sau pe care nu suntem dispuși să le înfruntăm, vor contribui la Umbra noastră instituțională, colectivă. Germania nazistă a fost ani de zile copilul sărac pe care moraliștii și criticii sociali l-au biciuit în locul copilului bogat, țapul ispășitor, laboratorul în care menținerea valorilor umaniste și a instituțiilor civilizatoare occidentale a înregistrat valori critice. Acolo, instituțiile morale, educaționale, religioase și științifice nu au reușit să împiedice dominația Umbrei. Ne întrebăm, în mod îndreptățit, cum a produs cultura, care a dat naștere lui Goethe și Beethoven, niște nemernici precum Goebbels și Himmler? Cum i-a acordat voturile și sufletul ei unui caporal austriac, unui ignorant sociopat? Cum și-a putut ucide minoritățile etnice și persoanele cu dizabilități? Cum și-a pus talentele inginerești în slujba rezolvării problemelor de transport în masă și a exterminării eficiente în lagăre? Cum se poate afla copacul supraviețuitor, stejarul lui Goethe, sub care Înțeleptul din Weimar a șezut cândva scriind, în centrul literal al Buchenwaldului? Cum a putut cultura iluminismului, care a dat naștere lui *Faust* — al cărui ecou răsună în numele unei fabrici a morții, „Pădurea Cărților"[72] — să ofere cadrul unei atât de întunecate degradări a spiritului uman? Cum s-a transformat cultura unor „Dichter und Denker" în cea a unor „Richter und Henker"?[73]

---

facă față, apoi s-au grăbit să ofere explicații logice pentru această cumplită suferință.
[72] „Buche" înseamnă în germană fag, „Buch" carte, iar „Buchenwald" pădure de fagi.
[73] Cultura poeților și filosofilor a devenit cultura judecătorilor și călăilor.

În același timp, americanii sunt teribil de ignoranți în privința Umbrei propriei lor istorii. O națiune care se laudă cu statutul ei de citadelă a libertății, dar care a instituționalizat mai demult sclavia și distrugerea deliberată a civilizațiilor indigene, care abia în ultimele decenii a declarat ilegale discriminarea sexuală și cea rasială și în care încă mai există legi care discriminează identitățile și preferințele sexuale, are pentru ce da socoteală! Mai mult decât atât, dascălii noștri, oricine ar fi ei, care nu tematizează în școli această latură întunecată a istoriei noastre, trebuie trași la răspundere, dacă nu vrem să perpetuăm această imagine cenzurată, satisfăcută de sine, a Americii. Conducătorii națiunii noastre, oricine ar fi ei, care sacrifică cele mai nobile principii ale experimentului american pentru a fi realeși, trebuie trași la răspundere. Iar cei care i-au ales în funcții trebuie, de asemenea, trași la răspundere.

Sub fanteziile civilizatoare ale oricărei instituții se ascund problemele arhaice ale managementului anxietății și ale intereselor personale. Sub influența acestor două amenințări, instituțiile, la fel ca indivizii, au tendința să regreseze și să-și abandoneze viziunea inițială. Regresul acesta dă naștere fundamentalismului sub orice formă, pentru că toate formele de fundamentalism sunt călăuzite de teamă și sunt prizonierele unor ideologii cărora adepții lor li se închină fără strop de îndoială, deoarece le promit eliberarea de ceea ce se tem. Nicio formă de fundamentalism nu servește conștient răului, însă lipsa capacității de autocritică naște monștrii istoriei — pogromurile, inchizițiile, persecuțiile și violența, însoțitoarea mută a unei credințe înflăcărate. După vizitarea lagărului de concentrare de la Dachau, Gregory Curtis a ajuns la următoarea concluzie:

> La Dachau ți se insinuează în minte conștiința că această mașinărie imensă a răului nu a putut fi construită și manipulată în numele răului. O asemenea energie nu putea veni decât din slujirea unui ideal. Te întrebi, cum s-a putut întâmpla așa ceva? Iar răspunsul este: au crezut.[74]

Să sperăm că vom fi, poate, scutiți de fanatismul „adevăraților credincioși" și că ni se va permite să acceptăm ceea ce suntem cu adevărat, în inconștientul nostru — oameni înzestrați cu îndoieli oneste.

Dar instituțiile, la fel ca indivizii care fac parte din ele, pot regresa și adopta o mentalitate de fortăreață. Pe piața liberă a ideilor, să le lăsăm pe cele mai bune, pe cele care funcționează, să câștige. Dar orice fisură în certitudinile noastre morale sau intelectuale produce o tendință compensatorie, de restabilire a unei convingeri ferme, neabătute; orice erodare a presupunerilor și prezumțiilor noastre aprinde flacăra unei reactivări reacționare. Posibilitatea acestei mișcări defensive există în noi toți, pentru că în noi toți există posibilitatea fundamentalismului. Ca urmare, o atitudine deschisă spre adevăr și disponibilitatea de a accepta subtilitatea și complexitatea marilor mistere se va transforma în bravadă isterică și dorința de a elimina părerile contrarii. Când predomină această incertitudine, oamenii sunt dispuși să înghită orice. Jung formula într-un mod dramatic această situație:

> Dacă conceptele metafizice și-au pierdut capacitatea de a reaminti și a evoca experiența originară, atunci nu numai că au devenit inutile, ci se dovedesc încă o dată a fi adevărate impedimente pe drumul unei dezvoltări ulterioare. Ne agățăm de posesiuni, care au însemnat odată bogăție, și cu cât ele

[74] Curtis, „Why Evil Attracts Us", *Facing Evil*, p. 96.

> devin mai ineficiente, mai de neînțeles și mai inerte, cu atât le susținem cu mai multă încăpățânare... Este... un pseudospirit de aroganță, isterie, confuzie, amoralitate păcătoasă și doctrinară, un producător de marfă spirituală de calitate proastă, de surogat artistic, de bâlbâială filosofică și înșelătorie utopică, tocmai bun pentru a-i fi dat *en gros* spre îndopare omului de masă din ziua de azi.[75]

Fiecare țară are, desigur, Umbra ei, propria ei istorie întunecată, marcată de bigoterie, rasism și oprimarea populației sau a minorităților indigene. Colegul meu brazilian Roberto Gambini oferă unul dintre numeroasele exemple posibile în cartea curajoasă și grăitoare pe care a scris-o despre istoria națiunii sale, *Indian Mirror: The Making of the Brazilian Soul*. Misionarii iezuiți au adus civilizației indiene creștinismul și au distrus-o în numele Prințului Păcii. Înarmați cu pietatea unei Realpolitik, și-au proiectat propria Umbră asupra unei culturi mai simple, care trăise până atunci în armonie cu mediul ei natural. Pentru a-l cita pe Gambini: „Europenii au transformat spiritele pădurii în Diavolii Creștinismului și i-au ales pe indieni ca victime exclusive".[76] Citând deopotrivă însemnări istorice laice și scrisori trimise de misionarii iezuiți acasă, în Portugalia, Gambini scrie: „Pentru iezuiții din secolul al XVI-lea și pentru toți oamenii albi care au trăit în Brazilia de atunci până în prezent, indienii nu au fost nicicând atinși de lumină: natura lor, cultura lor, trupurile și sufletele lor au fost mereu considerate ca aparținând laturii întunecate a condiției umane."[77] Un alt exemplu care ilustrează viața inconștientă și proiecțiile sale distructive poate fi găsit în ezitarea iezuiților de a intra în contact cu populația nativă, pe care o transformaseră în sclavi: „E dificil să le vizităm satele, pentru că nimeni nu poate merge neînsoțit, potecile sunt pline de femei, iar noi toți

---

[75] Jung, *Opere complete 9*, par. 65, 67.
[76] Gambini, *Indian Mirror: The Making of the Brazilian Soul*, p. 125.
[77] *Ibid.*, p. 120.
[78] *Ibid.*, p. 136.

înaintăm cuprinși de o teamă sfântă."[78] (Vă puteți imagina cât de înspăimântătoare trebuie să fi fost acele femei! Care era de fapt problema lor — femeile native sau complexele materne ale preoților și teama față de propria natură?)

Care este originea acestui întuneric înspăimântător — sufletul nativilor sau Umbra trufiei europenilor, a imperialismului și aroganței, a misoginismului și inconștientului lor? Cum se face că „națiunile civilizate" găsesc mereu explicații raționale pentru a invada țări și culturi străine, asupra cărora își proiectează propriul suflet întunecat, necunoscut? Răspunsul este simplu: *E foarte ușor.* E suficient să găsească un „motiv", pentru că un „motiv", o presupusă „cauză dreaptă", poate să justifice orice. Trista cronică a motivelor rușinoase și a complexelor inflaționate care înțepoșează conștientul poate fi găsită oriunde. Ea este pata rușinoasă, ascunsă și obscură a fanteziei progresului occidental. Metafora cu care operează Gambini este cea a oglinzii: indienii sunt imaginea tulbure, reflectată în oglindă, a sufletului european, căci acele aspecte ale propriului suflet, pe care apostolii credinței, mântuirii și progresului nu le pot vedea în oglindă, le proiectează asupra populației native. (Abia în anul 1537 Papa Paul al III-lea a declarat că indienii au suflete umane. Până atunci uciderea lor fusese la fel de legitimă, cum se ucid animalele de pradă între ele.) Toate națiunile, toate entitățile corporative s-au folosit de imaginea Celuilalt, fie că era o credință rivală, fie că era o minoritate sau un grup etnic, pentru a evita să se vadă pe sine tulbure în oglindă, pentru a evita să vadă animalul de pradă din jungla lor sufletească.

Nu constituie oare discrepanța între valorile instituționale „luminate" cu care ne mândrim și comportamentul real de-a lungul istoriei un apel de a ne

analiza Umbra? Cea mai puternică lumină produce cea mai mare Umbră. Aceeași inteligență care crează poate deveni distructivă, atunci când este dominată de un complex, de un interes deosebit sau de teamă. A nu reflecta asupra acestei dileme permanente înseamnă a abdica de la conștient și este o garanție că totul se va repeta. Jung a scris o serie de eseuri despre fenomenul german, eseuri din care noi toți avem ce învăța. După părerea lui, condițiile istorice și social-economice ale Republicii de la Weimar au cauzat deopotrivă un colaps economic și o depresiune culturală. Din această depresiune s-a născut o superioritate hipercompensatorie. (Cu alte cuvinte, dacă am o părere proastă despre mine, încerc cel puțin să mă simt superior altuia. Iar în starea de deprimare în care mă aflu, sunt în stare să justific aproape orice.) Mai mult decât atât, scria Jung, sub valorile instituționale ale tradiției iudeo-creștine continuă să circule energiile păgâne. Sub instrumentele realizărilor științifice continuă să existe scopurile de domeniul Umbrei, derivate din teamă, dorința de a controla și domina. Ceea ce negăm în interior va erupe curând în exterior. Poetul german Heinrich Heine prezisese deja în secolul XIX că o națiune care arde cărți va arde într-o bună zi și oameni.[79]

Un altul dintre numeroasele exemple posibile poate fi găsit în Franța postbelică. Doug Sanders relatează în ziarul *Globe and Mail* din Toronto povestea a peste 200 000 de copii născuți în timpul războiului, ai căror mame erau femei franceze, iar tații, soldați germani. Capitularea rapidă a Franței, victoria și ocupația nazistă, precum și faptul că foarte puțini s-au alăturat Rezistenței au reprezentat o rușine traumatizantă pentru țară, care a dus la o negare autoprotectivă și la persecutarea copiilor nevinovați care

[79] *Das war ein Vorspiel nur, dort, wo man Bücher verbrennt, verbrennt man auch am Ende Menschen.* (Acesta a fost doar preludiul, căci acolo unde se ard cărți, se vor arde și oameni.)

s-au născut în acele vremuri de restriște. Abia astăzi, când se apropie de sfârșitul vieții lor, nu mai sunt nevoiți să-și ascundă identitatea. Mulți povestesc despre înjosirile, exilul, abuzurile fizice și psihologice pe care le-au suferit în viață — toate ca pedeapsă pentru că se născuseră. Vina lor nu consta în faptul că erau copii „ilegitimi", ci aminteau Franței gaulliste colaborarea cu inamicul. Numiți *les enfants maudits*, „copiii blestemați", ei au fost într-adevăr damnați de societate și reprezintă o mărturie vie despre cât de tulburătoare este înfruntarea Umbrei naționale.

Søen Kierkegaard spunea că „mulțimea este mincinoasă". Speranța pentru democrație, cea mai dragă sufletului nostru, este ca mulțimea să aibă din când în când dreptate. Dar dacă trecem dincolo de limitele conștiinței și conștientului individual, descoperim alte jocuri de forțe. Reciprocitatea complexelor, contaminarea colectivă cu toxine psihice, identificarea prin proiectare — toate pot cauza tulburarea psihiatrică numită *folie à deux* sau „delir indus".

Trebuie să creăm instituții ori de câte ori trebuie să afirmăm, conservăm și transmitem valori, percepții, scopuri, cauze și revelații. O instituție este o structură formală, cu scopul conservării și transmiterii de valori. Istoria ne arată, însă, că instituțiile dobândesc, în timp, propria lor identitate, propriul impuls de dezvoltare și supraviețuiesc deseori, în mod ironic, viziunii și valorilor celor care le-au înființat, continuând să se dezvolte și să devină tot mai complexe de la generație la generație. Noi toți am fost la un moment dat victimele birocrației, noi toți ne-am simțit depersonalizați de către instituții. Instituțiile au tendința de a deveni găunoase și împovărate de structuri administrative, iar în cele din urmă își dezvoltă propriile valori, care ajung să constituie scopuri în sine și pot chiar să

contrazică viziunea inițială. Mai exact, instituțiile ajung cu timpul să servească mai degrabă următoarelor două principii abstracte, decât valorilor care le-au stat inițial la bază:

1. Supraviețuirea instituției, chiar și după ce și-a pierdut *raison d'être*, chiar în contradicție cu valorile sale inițiale.[80]
2. Păstrarea, conservarea și privilegierea clerului său, indiferent dacă e vorba de profesori, preoți, politicieni sau președinți de corporații.

Instituțiile pot avea, așadar, o Umbră foarte mare. Cei care lucrează în interiorul lor devin deseori prizonierii unor justificări tautologice — „așa procedăm pentru că acesta e felul în care procedăm" — și nu își mai pun întrebări în legătură cu premisele instituției. Instituțiile îi pot depersonaliza și zdrobi pe disidenți și reformatori, pot trece peste cei cărora inițial erau menite să servească. O instituție are întotdeauna o viziune proprie limitată și dezvoltă cu timpul scopuri și mijloace ce țin de domeniul Umbrei, indiferent dacă e vorba despre o corporație, un organ religios, academic sau caritabil, un guvern. Câte instituții s-au dovedit suficient de luminate — sau în cazul câtor instituții s-au dovedit conducerile suficient de vizionare — pentru a se desființa singure, de îndată ce țelul a fost atins țelul sau a încetat să mai fie relevant?

Nimeni nu a descris mai bine coșmarul recurent, indus de instituții, decât Franz Kafka în romanele *Procesul* și *Castelul*. Kafka lucra în timpul zilei la o societate de asigurări, iar noaptea scria parabole despre singurătatea individului modern, care își pierde sufletul. În *Colonia penitenciară*, uneia dintre victime i se tatuează pe pielea spatelui, cu un instrument cumplit numit grapă, RESPECTĂ-ȚI SUPERIORII. Ce imagine ar putea rezuma mai bine

[80] Spre exemplu, cum a putut înființa Biserica Inchiziția, cu teribilul său eufemism, *auto-da-fé-ul* (act de credință), sfârâmând trupurile disidenților sau ale celor pur și simplu diferiți, în numele unui om a cărui viață a emanat iubire și apropiere?

mentalitatea fascistă, deseori latentă în instituțiile sociale? În timpul vieții, Kafka fusese poate considerat un fantast, poate chiar o persoană cu o imaginație bolnavă. Cine și-ar fi imaginat că cele trei surori și iubita lui, Milena Jasenka, vor fi transportate doar câțiva ani mai târziu la Auschwitz, unde vor fi ucise de către stat, adică de către instituția a cărei *raison d'être* fundamentală este să-și protejeze cetățenii? Personajul principal al *Metamorfozei* este un bărbat care se trezește transformat într-un gândac uriaș, o metaforă a depersonalizării radicale. Ce imagine stranie! Dar, la scurtă vreme, coreligionarii lui Kafka au fost numiți „Ungeziefer", adică paraziți, de către autoritățile instituționale ale statului, pentru ca depersonalizarea acestor ființe transformate în „simple insecte" să permită celor educați în instituții creștine să-i ucidă cu conștiința împăcată. Câtă anxietate și nesiguranță sunt necesare, pentru ca un om să încerce să-i elimine pe alți oameni?

Oriunde în lume, fundamentalismul se naște din eroziunea vechilor „certitudini". Indiferent dacă e vorba de musulmani, de evrei sau creștini — fundamentalismul se dezvoltă în condițiile favorabile ale temerilor și incertitudinilor.[81] Taberele fundamentaliste au înțeles imensa forță de seducție a unor droguri precum abundența și distracțiile seculare și sunt sincer convinse că „această cale duce în abis". Golul creat prin erodarea mitologiilor lor tribale este rapid umplut cu distracții și imagini deformate. Nesiguranța nu dă însă nimănui dreptul de a-i impune altuia propriile convingeri, mai ales atunci când aceste convingeri sunt atât de des impulsionate de teamă, devenind chiar bigote. Anxietatea ascunde în miezul ei violența, acel conținut al Umbrei care se poate manifesta fie prin terorism fățiș, fie prin nevoia compulsivă de a-i domina pe ceilalți și a

[81] Interesant este că religiile occidentale monoteiste dau naștere celor mai agresive forme de fundamentalism. Religiile orientale, care au la bază relativitatea și instabilitatea lucrurilor, par să le permită adepților lor o mai mare flexibilitate psihologică. Sunt mai puțin dogmatice, mai puțin înspăimântate de schimbări, probabil tocmai pentru că au acceptat instabilitatea inerentă a naturii.

elimina disidența. Această violență, care aparține domeniului Umbrei, este cea care face cel mai mult rău celor din jur, indiferent dacă folosește ca instrument „poliția gândurilor" sau poliția dotată cu bastoane.[82]

Una dintre observațiile fundamentale ale psihologiei poate fi formulată simplificat: „Ceea ce vezi compensează ceea ce nu vezi." Cu alte cuvinte, certitudinile afirmate militant, fervoarea misionară, animozitatea precar mascată sunt toate dovezi certe ale îndoielilor și neliniștilor ascunse. Ceea ce nu pot accepta în interiorul meu — și ceea ce constituie prin definiție un conținut al Umbrei mele — pot nega militant în exteriorul meu. De aceea devin fanatic și trebuie să te conving și pe tine să fii de acord cu mine, chiar dacă va trebui să folosesc mijloace de constrângere. Dacă suntem amândoi de acord, înseamnă că eu am dreptate și, prin urmare, mă simt în siguranță. Câți oameni pot accepta că credința lor s-a născut incidental, în condițiile temporale și spațiale întâmplătoare ale vieților lor, sau câți pot accepta că dorința lor de unanimitate s-a născut din teamă? „Adevăratul" credincios, care caută aprobarea unanimă a celor din jur, caută să se protejeze împotriva spaimelor ambiguității și să gândească cât mai puțin posibil, nu devine decât rareori, poate niciodată, conștient de Umbra constrângerii.

Arthur Mizener scria că „îndoiala este cea care te educă". Dar atunci când ne simțim nesiguri, nu suportăm îndoiala și ignorăm fără rezerve concluziile nuanțate la care au ajuns înțelepții și oamenii de știință de-a lungul secolelor. Atât în Orientul Mijlociu cât și în Statele Unite ale Americii, grupuri minoritare de credincioși fanatici au ajuns, prin zel organizațional și o politică de dezbinare, să controleze guvernele naționale, pentru a impune

[82] John Stuart Mill spunea că singurul motiv pentru care majoritatea oamenilor nu-și impune voința în fața celorlalți este lipsa puterii necesare. Unii oameni dobândesc această putere și exercită nestânjeniți tirania celor puțini asupra celor mulți.

majorității propriile lor valori minoritare. Nepotul meu a venit într-o zi acasă, plângând și înspăimântat, pentru că o „somitate" din domeniul religiei îi spusese că va ajunge în iad, dacă nu crede în Iisus Hristos. Nicholas are șapte ani. O altă somitate autodeclarată a bătut la ușa fiicei mele și a înștiințat-o că e de datoria ei, ca vecină și profesoară la școala publică din cartier, să se ocupe de educația religioasă a copiilor. Câtă aroganță, ce prezență a Umbrei! De ce să fie un copil, sau oricine altcineva, guvernat de imaturitatea afectivă a altcuiva, de inabilitatea altcuiva de a suporta ambiguitățile vieții? Așa cum cei care comit acte de violență în familie sunt întotdeauna persoane nesigure și slabe, la fel infirmă „bătăușii" ecleziastici preceptele fundamentale și viețile paradigmatice ale fondatorilor religiei lor, prin propria psihopatologie agitată și nevoia de a-i domina pe ceilalți.

Un alt exemplu actual pentru modul în care acționează Umbra instituțională este amestecul în lecțiile de știință, pe care le predau profesori specializați în domeniu, al unor grupuri de interese care promovează o pseudo-știință. Aceste persoane, care ignoră cunoștințele acumulate de-a lungul secolelor sau se tem de implicațiile lor teologice, își impun propriile valori în fața profesorilor specialiști, infiltrându-se în conducerile școlilor, exercitând presiuni asupra administrației locale și asupra comisiilor de validare a manualelor școlare. Problema nu este dacă alegem așa-numita „creație inteligentă" — un termen minunat, căci cine ar putea fi împotriva „inteligenței" sau împotriva „creației" — sau „evoluția". Prima variantă este îmbietoare, dinamică, a doua plicticoasă, pentru că se desfășoară de-a lungul unor milenii. Problema de domeniul Umbrei este, mai degrabă, ignoranța determinată de complexe, care

confundă metaforele teologiei cu metaforele științei. Nu numai că putem „crede" în ambele sau putem respinge una dintre ele ori pe amândouă, dar avem obligația, ca oameni instruiți, să înțelegem metafora, să înțelegem diferența dintre speculațiile teologice și elaborarea răbdătoare a unei teorii, cu verificările ei riguroase și modificările care survin odată cu apariția unor date contrare. E greu de crezut că în secolul al XXI-lea încă mai șchiopătăm în urma a ceea ce se știa în secolul al XIX-lea, sau că retrăim disputa din Dayton, Tennessee, din secolul XX.[83] (Este atât de jenant, că până și președintele SUA, cel care ar fi trebuit să conducă lumea liberă în secolul XXI, se amestecă în necunoștință de cauză în aceste dispute.) Toate acestea ne amintesc diferența dintre arogantul episcop Wilberforce, care susținea în disputele secolului al XIX-lea o interpretare literală a vechilor texte, și modestul om de știință Thomas Huxley. Când episcopul cu o gândire mărginită și-a bătut joc de ideea că o maimuță ar putea fi strămoșul lui, Huxley a dat celebra replică:

> ... omului nu trebuie să-i fie rușine că are un bunic maimuță. Dacă mi-ar fi rușine de vreun strămoș, acesta ar fi mai degrabă un om... care, nemulțumit de succesele îndoielnice din propria sferă de activitate, se amestecă în chestiuni științifice de care nu are habar, doar pentru a le acoperi cu o retorică lipsită de sens și a distrage atenția publicului său de la adevăratul subiect, prin digresiuni elocvente și apeluri dibace la prejudecăți religioase.[84]

Filosofia și, de obicei, știința se bazează pe ipoteza că adevărul ultim nu a fost găsit încă, deoarece oricare ar fi adevărul pe care-l descoperim la un moment dat, acesta se dovedește curând desuet, prin descoperirea unei chestiuni mai complexe. Centrale atât pentru știință,

[83] În 1925, tribunalul din Dayton, Tennessee, l-a judecat pe profesorul de biologie John Scopes pentru că îndrăznise să le predea elevilor săi un curs despre evoluția speciilor. Sentința a fost ulterior anulată de Curtea Supremă *(N.t.)*.
[84] Citat după Roger Shattuck, *Forbidden Knowledge: from Prometheus to Pornography*, p. 36. Să nu uităm că pentru omul obișnuit al acelor vremuri afirmația episcopului

cât și pentru credința religioasă matură sunt capacitatea de a tolera îndoiala, disponibilitatea de a renunța la ipotezele inițiale, acceptarea părerilor opuse. Incapacitatea fundamentalismului de a se autocritica, de a analiza discrepanța dintre intenții și rezultate, are la bază o doză considerabilă de trufie neanalizată și o protejare în mare măsură inconștientă împotriva îndoielii. Dar, așa cum observa Jung:

> Oamenii care cred și nu gândesc uită mereu că sunt permanent expuși celui mai aprig inamic al lor: îndoiala. Oriunde domnește credința, pândește din umbră îndoiala. Însă cei care gândesc primesc cu brațele deschise îndoiala, pentru că le oferă ocazia de a cunoaște mai mult... Credinciosul nu trebuie să-și proiecteze inamicul obișnuit, îndoiala, asupra gânditorului, bănuindu-l de intenții distructive.[85]

Cu trei sute cincizeci de ani în urmă, șlefuitorul de lentile din Amsterdam, evreul Baruch Spinoza, a fost excomunicat pe viață. Cu ce greșise? Remarcase că membrii comunității sale religioase, care se refugiaseră din calea bigoteriei creștine spaniole, erau ei înșiși bigoți și intoleranți față de orice altă versiune a adevărului decât cea proprie. Concluzia tristă, dar prin care a dat dovadă de spirit de previziune, era că „niciun grup și nicio religie nu au dreptul să afirme cu certitudine că doar credința și felul său de a fi sunt pe placul Creatorului... El a înțeles puternica înclinație a tuturor oamenilor de a dezvolta o viziune a adevărului care favorizează circumstanțele întâmplătoare ale vieții noastre. Megalomania poate fi eșafodajul invizibil al religiei, politicii sau ideologiilor."[86] Răsplata lui Spinoza, pentru că a atras atenția asupra Umbrei care continuă să bântuie și astăzi societatea noastră, a fost exilul.

Ussher, că lumea fusese creată în duminica de 23 octombrie 4004 î. Hr., era o realitate, în ciuda fosilelor și dovezilor geologice care indicau prezența vieții pe pământ cu milioane de ani înainte.

[85] Carl Jung, *Psychology and Religion: West and East*, CW 11, p. 170

[86] Goldstein, „Reasonable Doubt", *The New York Times*, 29 iulie 2006.

Majoritatea psihoterapeuților își dedică mare parte din activitate reparării daunelor pe care chiar și cele mai bine intenționate dintre instituții le cauzează indivizilor. Una dintre ele este, bineînțeles, acea instituție indispensabilă pe care o numim „familie", necesară pentru împlinirea nevoilor și siguranța copilului, dar care deseori funcționează ca un alambic iatrogen, în care sufletul copilului este continuu rănit. Uneori este vorba despre instituția numită „căsnicie", în care doi oameni care și-au jurat iubire se rănesc unul pe celălalt. (O glumă veche spune: „Căsnicia e o instituție minunată, dar, până la urmă, cui i-ar plăcea să fie instituționalizat?") Da, instituțiile sunt alcătuite din oameni obișnuiți și pentru a stimula vindecarea sunt necesare clemență, înțelegere și iertare. Dar cele mai nefericite daune aduse individului sunt, după părerea mea, cele ale instituțiilor religioase, care pretind că activează în slujba lui Dumnezeu și a sufletului uman, dar îi infantilizează și intimidează atât de des pe cei față de care sunt responsabili. Un bărbat de șaptezeci și unu de ani mi-a povestit zilele trecute o serie de vise pe care le avusese și în care, spre rușinea lui, era obligat să defecheze în public, dar să-și ascundă fecalele de ceilalți. Când am încercat să aflăm de ce lucruri vechi, care nu-i mai erau necesare, simțea nevoia să se elibereze, dar în același timp simțea că îl expun criticii și batjocurii publice, a asociat imediat visul cu îndoctrinarea religioasă, care făcuse ca viața lui să fie guvernată de sentimentul vinovăției și de teamă. Aceasta este o Umbră mare și întunecată, care a produs suferință cel puțin tot atâtor oameni câtora le-a adus mângâiere.

Pe de altă parte, este adevărat că instituțiile sunt necesare pentru a păstra și introduce valorile, că

oamenii ar forma grupuri izolate și neproductive, în lipsa instituțiilor. Au existat atâtea momente în istorie când civilizației i-a luat locul Umbra. Sf. Augustin a fost nevoit să scrie un tratat împotriva sinuciderii, pentru că foarte mulți credincioși căutau refugiu din fața lipsei de armonie a lumii acesteia în presupusa pace a lumii de dincolo. Mai celebra lucrare augustiniană *De Civitate Dei*[87] încearcă să reformuleze perspectiva comunității în condițiile prăbușirii instituționale, anume Pax Romana. Când „lucrurile o iau razna", iar „centrul coeziv dispare", se ivește Umbra. Un exemplu notabil îl constituie anii următori Morții Negre din 1348-49, care a devastat Europa și Orientul Mijlociu. Puterile instituționale ale sceptrului și mitrei, care pretindeau că se bucură de aprobarea divină, s-au dovedit atât de ineficiente, încât forțele laice au căpătat un avânt ireversibil până în prezent. John Kelly citează un martor al vremii, numit Matteo Villani: „Am crezut că oamenii pe care Dumnezeu în mila Lui îi cruțase... aveau să devină mai buni, umili, virtuoși, credincioși, să se ferească de nedreptăți și păcate, să fie inundați de iubire și compasiune față de semeni. Dar... s-a întâmplat exact opusul. Oamenii... s-au dedat la cele mai desfrânate și josnice fapte.... S-au complăcut în lenevie, iar decăderea lor i-a făcut să păcătuiască prin lăcomie, petreceri, crâșme, mâncăruri fine și jocuri de noroc. S-au aruncat fără să stea pe gânduri în plăcere." La care Agnolo di Tura din Sienna adaugă: „Nimeni nu se mai abținea de la nimic."[88] Când instituțiile își pierd credibilitatea și puterea de a sancționa comportamentul uman, Umbra se revarsă la suprafață pentru a umple vidul.

La fel de necesar cum este eul pentru psihicul individual, sunt necesare instituțiile pentru cultura noastră.

---

[87] În această lucrare, Sf. Augustin opune Cetății Oamenilor, care este trecătoare, Cetatea lui Dumnezeu, care este veșnică. Omul trebuie să-și facă întâi datoria față de prima cetate efemeră, pentru a moșteni ulterior cetatea durabilă.
[88] Kelly, *The Great Mortality*, pp. 276–277.

Dar, așa cum am văzut, eul poate fi ușor uzurpat de fragmentele splitate ale psihicului nostru, iar răul pe care ni-l facem nouă și celorlalți este considerabil. Atât promisiunile, cât și prețul instituțiilor trebuie, așadar, bine cântărite, iar o anumită doză de vigilență menținută. Thomas Jefferson, primul autor al Declarației de Independență, afirma că o dată la douăzeci de ani Copacul Libertății trebuie udat atât cu sângele patrioților, cât și cu cel al tiranilor. Sunt, desigur, niște cuvinte provocatoare, dar Jefferson era perfect conștient de oprimarea pe care instituțiile și aderenții lor o pot stimula. Dacă ne asumăm sarcini precum relațiile externe, securitatea națională, coordonarea economică, asigurarea egalității în fața legii, înțelegem că avem nevoie de instituții. Dar fiecare entitate corporativă își are propria Umbră. Cei care demască Umbra unei corporații sunt atât de periclitați, încât a trebuit să creăm legi pentru apărarea lor. Socrate a trebuit să sufere pentru rolul său de critic sâcâitor al Atenei, al orașului-corporație din care făcea parte. Nici indivizilor, nici instituțiilor nu le place să li se atragă atenția asupra propriilor defecte.

Câtă înțelepciune poate avea, întrupa, regenera și transmite o instituție? Înțelepciunea unei instituții nu va fi niciodată mai mare decât înțelepciunea conducerii sale, sau cel puțin asta credem noi. Dar viziunea inițială a fondatorilor unei instituții poate pune sub semnul îndoielii acțiunile și convingerile urmașilor. Felul în care instituțiile — de natură religioasă, politică sau caritabilă — interpretează intențiile fondatorilor lor este o chestiune care dă legitim naștere la dispute aprinse. Majoritatea națiunilor dispun de Curți supreme, care se luptă cu astfel de întrebări, entitățile religioase au curii, iar organizațiile nonprofit au comitete directoare. Cine stabilește, și cum stabilește, că o instituție va

fi guvernată de o viziune și de înțelepciune este o chestiune problematică în cel mai bun caz, improbabilă în cel mai rău caz. Cum prevestise Yeats în 1917, când lucrurile o iau razna, cei mai buni dintre noi nu mai au nicio convingere, dar cei mai răi dintre noi sunt cuprinși de zel.

Un lucru este cert: instituțiile rareori tolerează sau văd cu ochi buni dialectica criticii, indiferent dacă vine din afară sau din interior, atunci când cei care le conduc sunt nesiguri. Cei care lucrează în domeniul dezvoltării organizaționale constată deseori că persoanele din conducere nu doresc să vadă realitatea, că adevărul nu este binevenit printre cei care dețin puterea. În privința înțelepciunii colective, se pare că suntem încă foarte departe de a-i găsi pe Regii-Filosofi în care își pusese cu mult timp în urmă speranța Platon. Dacă, așa cum spunea lordul Acton în secolul XIX, puterea corupe, iar puterea absolută corupe în mod absolut, atunci nu e de mirare că liderii noștri încearcă să manipuleze știrile, să-i atace pe disidenți și să le conteste motivele, să se folosească de resursele guvernului pentru a manipula politica publică în slujba unor interese deosebite. Chiar și într-o democrație, voința poporului poate fi și chiar va fi manipulată, înșelată și subminată de interese deosebite, atât din cauza nevrozelor conducătorilor, cât și din cauza imensei forțe a inconștientului fiecăruia dintre noi.

Doar vigilența, o conștiință trează și un conștient trezit, împreună cu angajarea civică și scepticismul sănătos, se pot lua la întrecere cu Umbra. Scepticismul nu este sinonim cu cinismul sau lipsa de loialitate. Scepticismul pornește de la premisa sănătoasă că și cei mai bine intenționați au o Umbră prezentă, activă și pregătită de atac. Scepticismul este obligatoriu pentru sănătatea oricărei instituții, în special a celor care pretind că servesc

unei guvernări democratice. Indiferent dacă e vorba despre un guvern, o întreprindere sau o instituție de binefacere, scopurile Umbrei sunt mereu prezente, mereu active. Sănătatea oricărei entități instituționale depinde, așa cum depinde și conduita morală personală, de disponibilitatea individului de a deveni conștient. Însă instituțiile nu au un conștient individual, nu gândesc, nu au conștiință și nu sunt capabile de opțiuni morale, pentru că sunt niște abstracții. Ele depind de noi. Capacitatea noastră de a identifica și înfrunta Umbra în viața instituțională începe, bineînțeles, și depinde mereu de capacitatea noastră de a identifica Umbra din viața personală.

CAPITOLUL OPT

PARTEA ÎNTUNECATĂ A PROGRESULUI

UMBRA MODERNITĂȚII

„Inimile noastre sunt prea pline de noi agonii, strălucire și tăcere. Misterul e mai teribil, Dumnezeu mai măreț. Puterile întunecate s-au înălțat trufașe, căci și ele sunt mai mărețe, iar întreaga insulă a omenirii se cutremură."

NIKOS KAZANTZAKIS

Am putea afirma, fără discuție, că ultima dată când lumea occidentală a fost percepută la nivel colectiv ca având „sens" a fost cândva în jurul secolului XIV, în perioada Evului Mediu târziu, când lumea modernă începea să se contureze. Nu că ar fi fost o lume lesne de înțeles. După cum remarca filosoful englez Thomas Hobbes, viața predecesorilor noștri era „neplăcută, dură și scurtă". Scriam mai devreme că Moartea Neagră a nimicit în anii 1348–49 40% din populația Europei. Sate întregi au fost șterse de pe fața pământului. Oamenii cei mai „buni", care i-au îngrijit pe bolnavi, au murit primii; cei mai „răi", care au fugit din calea epidemiei, au mai trăit câțiva ani. Pretențiile soteriologice ale bisericii și ordinea divină a regilor s-au dovedit lipsite de putere în fața isteriei generale și, desigur, a minusculilor purici de pe spatele șobolanilor, care purtau bacilul ciumei. Toate instituțiile, în special cele bisericești și de stat, au fost zguduite din temelii și, cel puțin în

Occident, nu au mai revenit niciodată la puterea inițială. Odată cu erodarea sacrului, care produce o stare generală de tulburare spirituală și psihologică, locul acestuia este luat de incertitudinea profanului. Harriet Rubin scrie referitor la un astfel de moment de transformare: „Moartea lui Bonifaciu în 11 octombrie 1303 marchează începutul victoriei naționalismului asupra supranaturalismului. Sfera politică începe să exercite mai multă influență asupra oamenilor și instituțiilor sociale, decât sfera spirituală". [89] Cu alte cuvinte, lumea veche se sfârșește, epoca „de mijloc" dintre perioada clasică și cea modernă își pierde temelia mitică, iar ceea ce astăzi numim „modernitate" se ivește într-o formă rudimentară.

Dante publică însă la începutul secolului al XIV-lea *Comedia* (pe care admiratorii săi înfocați au numit-o mai târziu *divină* datorită calităților ei estetice), care își datorează titlul faptului că se termină cu bine, mai exact cu mântuirea. Lumea văzută de Dante — o ordine cosmică superioară, o lege morală sancționată de o instituție sacră, un univers pe trei niveluri — este ultima imagine coerentă a unei lumi acceptabile atât pentru regi, cât și pentru oamenii de rând. În viziunea complex structurată a lui Dante există o rețea vastă de cauze și efecte, de opțiuni și consecințe, de interacțiuni între divin și uman, în cadrul unui model ușor de înțeles. Atât regii, cât și oamenii de rând puteau privi într-o direcție, pentru a vedea castelul medieval, ca expresie materială a ordinii profane și, deopotrivă, sacre, câtă vreme dreptul divin al regilor le revendica pe amândouă. Și puteau privi în direcția opusă, pentru a vedea catedrala medievală, ca expresie materială a ordinii sacre și, deopotrivă, profane, câtă vreme preoții exercitau un control mult mai mare asupra vieții cotidiene și instituțiilor sociale decât își imaginase

[89] Rubin, *Dante in Love*, p. 49.

vreodată mântuitorul lor din lumea cealaltă.[90] Împreună, cele două instituții întrupau longitudinile și latitudinile sufletului medieval. Cel care are la dispoziție longitudini și latitudini, acele linii utile și fictive, „în mod tangibil invizibile", știe unde se află, indiferent cât de tulburată este marea. Dar după moartea lui Dante în 1321, sinteza precară și imperfectă a sacrului și profanului, precum și ordinea cosmică pe care o implica, au început să se destrame. Purtăm încă în minte imaginile lor, însă puterea lor irezistibilă s-a pierdut odată pentru totdeauna. Cum scria Shakespeare în *Troilus și Cressida*: „Desfaceți, iată, lanțul ierarhiei/ Și scrâșnetul îl ascultați".[91]

Experiența omului modern are ca puncte de plecare acele momente de dislocare spirituală și psihologică, precum și deplasarea subtilă de la instituțiile întemeiate pe voința divină la cele întemeiate pe consensul popular. Prima anticipare a lumii noastre moderne o reprezintă chinurile psihologice ale acelui Om pe care Shakespeare l-a numit „Hamlet". Nobilul danez este pe deplin conștient de ceea ce dorește și de ceea ce tradiția solicită din partea lui, dar e straniu subminat din interior. „Și-avântul instinctiv al hotărârii/ tânjește, prins în mrejele gândirii... și nu ajung[e] să se-ntrupeze-n faptă".[92] E primul portret cu adevărat psihologic, portretul profundului conflict lăuntric al unui om prins între mituri. Hamlet e ceea ce noi toți aveam să devenim mai târziu. Deposedat de certitudinea divină, subminat din interior, el e fratele nostru nevrotic.

Tendințele și atitudinile moderne sunt clar schițate în secolul XVII, nu doar prin descrierea nevrozei și anxietății existențiale la Shakespeare, ci și prin metodologia și teoria științifică formulate de Bacon, care au triumfat

[90] Mântuitor care, prin îndemnul de a da Cezarului ce-i al Cezarului și lui Dumnezeu ce-i al lui Dumnezeu, făcuse o distincție mai clară între revendicările, deseori concurente, ale profanului și sacrului, decât succesorii lui.
[91] Shakespeare, *Troilus și Cressida*, Actul I, Scena 3, p. 22.
[92] Shakespeare, *Hamlet, Actul III*, Scena I, versurile 84–88.

asupra vechii autorități.[93] Separarea observatorului de lucrul observat și examinarea imparțială a unor teorii ce trebuie verificate au constituit o deplasare din tărâmul fanteziei subiective spre cel al verificării obiective a ipotezelor. Cine și-ar fi imaginat că această separare a sensibilității umane de fenomenele externe va duce la miracolul becului sau la lumina a o mie de sori deasupra Hiroshimei? Și cine ar fi bănuit că o lumină atât de puternică va produce o Umbră atât de adâncă?

Noi, moștenitorii epocii moderne occidentale, am investit enorm în fantezia „progresului". În copilărie auzeam mereu mantra repetată de General Electric: „Progresul este produsul nostru cel mai important". Suntem convinși că am progresat, pentru că am ajuns să deținem controlul asupra naturii, într-o măsură imposibil de imaginat în trecut. Locuim în recipiente cu aer condiționat, parcurgem distanțe enorme în cilindri de oțel presurizați și facem parte dintr-o comunitate globală simultan conectată la evenimentele care au loc în lume. Cu toate acestea, deși am abolit în majoritatea regiunilor sclavia, miliarde de oameni continuă să fie sclavii structurilor și constrângerilor economice. Săvârșim minuni în domeniul medicinii, dar în același timp suferim de boli noi și suportăm diferitele efecte secundare ale expansiunii noastre culturale. Și am învățat să distrugem cel puțin la fel de repede, dacă nu chiar mai repede, cum am învățat să creăm. Cum putem, așadar, măsura progresul?

Cu câteva paragrafe în urmă afirmam că vechea imagine a lumii a început să se destrame în secolul al XIV-lea, dar că păstrăm și astăzi reminiscențele ei. Primele semne ale alienării și nemulțumirii moderne s-au arătat la începutul secolului al XVII-lea pe scena teatrului elizabetan, dar o anticipare mai complexă a sensibilității moderne, cu prăpastia

[93] Majoritatea a refuzat să privească prin telescopul lui Galileo, deoarece „știa" de la autoritatea clasică că Jupiter nu are luni. Cei câțiva care au îndrăznit să arunce o privire au fost cuprinși de tulburare. Dar după ce au privit și au înțeles că vechiul sistem geocentric, cu corpurile sale cristaline care se rotesc în divină armonie, nu

care desparte fantezia progresului și coborârea noastră în abis, o oferă la începutul secolului XIX așa-numitul Înțelept de la Weimar, care a prelucrat legenda medievală a lui *Faust*. Să cercetăm mai îndeaproape această operă, care ne conduce la sufletul divizat al „modernității" și Umbra care ne bântuie epoca.

CÂND FAUST A DEVENIT OMUL FAUSTIAN

Povestea lui Faust este o poveste veche, apărută inițial în Evul Mediu, ulterior pe scena teatrului elizabetan în piesa lui Christopher Marlowe *Tragica istorie a Doctorului Faust* și mai târziu în Europa continentală sub forma teatrului de păpuși moralizator — toate variantele poveștii avertizează că orice legătură cu Diavolul se va sfârși cu osânda veșnică, într-o formă sau alta. La finalul piesei lui Marlowe, corul conchide:

> Iar Faust s-a dus.
> Priviți-i prăbușirea în infern.
> Înverșunata-i soartă poate fi
> Prilej pentru oricare înțelept
> Să se întrebe, cântărind adânc,
> Asupra multor taine care sunt
> Oprite dezlegării omului;
> Dar cugetul cel dârz e-mpins
> Mereu să le cuprindă ascunsul înțeles;
> Prin asta înfruntând cu orice preț
> Mai mult decât îngăduit îi e
> De Cel-de-Sus în harul Lui ceresc.[94]

---

mai era utilizabil, au început să înțeleagă că teologia atașată de această imagine ordonată și consolatoare a cosmosului era, la rândul ei, îndoielnică.

[94] www.romaniaeuropa.com/cartionline/carti_literatura_universala/christopher_marlowe_tragica_istorie_a_doctorului_faust.php.

Johann Wolfgang von Goethe a preluat această parabolă moralizatoare, dar i-a dat un alt final. Deși povestea se petrece tot în Evul Mediu, Faust este un învățat care trece prin așa-numita „midlife crisis", criza de la mijlocul vieții. Deși a realizat tot ce și-a propus în viață, el simte un gol lăuntric — și prin asta seamănă izbitor de bine cu mulți dintre noi. Nu are niciun orizont, nimic spre care să mai poată aspira. Depresia de care suferă este tipică pentru cei care, ajunși la jumătatea vieții, constată că proiecțiile lor *fie* au eșuat, *fie* s-au împlinit și nu le-a mai rămas nimic altceva decât propriul sine. Dar deși Faust, precum Hamlet, este prin profundul său conflict interior tovarășul nostru întru suferință, reprezintă totuși personificarea unui impuls eroic, formulat poate cel mai pregnant de Tennyson în *Ulysses*: „Să aspiri, să cauți, să găsești și să nu te dai bătut". Faust este stăpânit de temerara dorință de a ști tot, de a păși în spațiul părăsit de zei și de a-și construi acolo propria lume. Deși atât Dumnezeu, cât și Diavolul apar la Goethe ca imagini stereotipe, cititorul este conștient de irelevanța lor pentru dorința lui Faust de a trăi în condițiile și după regulile stabilite de el însuși. Dacă mântuirea era speranța exprimată de Dante, împlinirea de sine este speranța secretă a lui Faust. Prin aceasta se dovedește a fi din nou omul „modern", care preferă o viață împlinită pe pământ, în locul fanteziei unui tărâm ceresc.[95]

Faust cade pradă acestui amestec de depresie și dorință atunci când își face apariția Mefistofeles — nu sub aspectul binecunoscut, în costum roșu, cu coadă și coarne, ci sub masca unui învățat pelerin. (Cu alte cuvinte, dacă Diavolul ar fi să ne viziteze, ar apărea deghizat în persoana pe care o putem accepta cel mai lesne — familiară, consolatoare, încurajatoare, adormitoare, aprobatoare, exprimând ceea

[95] Faust proclamă „Dasein ist Pflicht, und wars ein Augenblick", ceea ce s-ar traduce prin: „Datoria noastră este de a trăi, fie și numai pentru o clipă", *Faust*, versul 1552.

ce dorim cel mai mult să credem.) Mefistofeles îi comunică într-un limbaj criptic că este „o parte-a puterii care, vrând/ să facă Răul, face doar Binele oricând". Mai mult decât atât, el este „o parte-a beznei, care lumina și-a născut".[96]

Mefistofeles este evident purtătorul Umbrei, necesarul Celălalt de care nu ne despărțim niciodată. Tendința omului de a presupune mereu că motivele sale sunt curate, că urmările acțiunilor sale sunt previzibile, că scopurile pe care le urmărește sunt nobile, este deseori ulterior subminată de recunoașterea târzie a unor cauze ascunse și urmări neașteptate. Goethe îl înfățișează, așadar, pe Faust ca pe un suflet în esență nobil, un bărbat bine intenționat, care sfârșește, cu toate acestea, prin a distruge viețile altora și lumea creată de el. Cine și-ar putea imagina că niște intenții admirabile pot avea astfel de urmări? Cine nu a fost impulsionat de intenții nobile — spre exemplu, de a-și educa corect copilul, de a interveni în viața altcuiva, de a contribui la o cauză nobilă —, pentru a constata mai târziu, cu uimire și smerenie, că rezultatele sunt cu totul altfel decât cele așteptate? Vorbele enigmatice ale lui Mefistofeles sugerează că, ori de câte ori ignorăm prezența unui scop ce ține de domeniul Umbrei, ignorăm dinamica vitală a întregului, iar energiile neluate în considerare sfârșesc prin a se manifesta în moduri tulburătoare. De exemplu, prezumția mea că acționez întotdeauna mânat de intenții virtuoase este remodelată ulterior de faptul că orice opțiune a mea are efecte secundare, din care o parte se va dovedi dăunătoare mie și celor dragi, iar pentru o parte nu îmi voi asuma niciodată responsabilitatea. Sau, pentru a da un alt exemplu, noi, cei care ne bucurăm de confortul vieții occidentale, suntem deseori beneficiarii exploatării altor oameni, din alte regiuni ale lumii.[97]

---

[96] Goethe, *Faust*, versurile: 1336-7, 1350.
[97] Unul dintre personajele din *Candid* de Voltaire afirmă, după ce a văzut condițiile oribile în care se lucrează pe o plantație de zahăr din Caraibe, că acum știe cât „costă" un cub de zahăr într-o ceașcă de ceai băută la Paris.

O expresie evidentă a deplasării în direcția sensibilității moderne este, după părerea mea, vizita pe care Faust o face, condus de Mefistofeles, în bucătăria vrăjitoarei. Vrăjitoarea, rămasă prizoniera unei sensibilități învechite, crede că în fața ei se află vechiul ei cunoscut în costum roșu. Lui Mefistofeles i se adresează cu „junele Satana", dar el o corectează, „Femeie, știi că numele e interzis!" De ce?

> Demult e-n cartea cu povești înscris;
> Prin asta însă, omul nu-i mai bun.
> Scăpă din Rău, dar răii vor rămâne.[98]

Aceasta este expresia clară a sensibilității moderne, recunoașterea Umbrei. Vechiul cunoscut în costum roșu a dispărut și, împreună cu el, vechiul mecanism metafizic de proiectare a răului asupra „Celuilalt" și disociere comodă a răului de propria noastră persoană. Poate că Cel Rău a dispărut pentru omul „modern", dar ne-au rămas cu toate acestea numeroasele expresii ale răului. Cu alte cuvinte, răul a fost detronat, dar în același timp democratizat. Răul nu se mai află „acolo afară", pe plan metafizic; răul este în noi, în acțiunile noastre zilnice, în trecutul nostru.

Un exemplu notabil al democratizării răului se găsește în cartea scrisă de Hannah Arendt, după ce a asistat, la Ierusalim, la procesul locotenent-colonelului SS Adolf Eichmann. În fața ei se afla bărbatul care spusese în glumă că ar sări bucuros în mormânt, dacă ar ști că milioane de everei au sărit înaintea lui. Arendt se așteptase să vadă la Ierusalim un monstru — poate nu chiar pe cel cu coarne și costum roșu, dar cel puțin o întrupare a răului. Dar ceea ce a văzut era un funcționar public, cu chelie și ochelari, care trecuse zeci de ani neobservat pe străzile din Buenos Aires. Cu alte

[98] Goethe, *Faust*, versurile 2504-9.

cuvinte, pe cineva atât de asemănător nouă, încât trăise anonim printre noi.

Eichmann a recurs la binecunoscuta justificare că nu făcuse altceva decât să execute ordinele primite, dar a adăugat că era un funcționar public conștiincios, a cărui responsabilitate administrativă fusese de a rezolva probleme de transport. Pentru sensibilitatea lui grosolană era total irelevant că vagoanele a căror deplasare o organizase cu atâta măiestrie transportaseră milioane de suflete spre crematorii. David Cesarani scrie: „Administrase genocidul așa cum administrează un manager general o companie multinațională".[99] Șocată de înfățișarea și atitudinea lui de om obișnuit, Arendt a născocit expresia „banalitatea răului". Cei care au interpretat-o ca pe o diminuare a atrocităților comise de Eichmann, au fost înfuriați de această expresie, dar sensul ei profund este tocmai recunoașterea banalității unui om ca noi toți, care făcuse excesiv de mult rău, și refuzul de a-l considera întruparea Diavolului.

Formula lui Arendt, „banalitatea răului", este obsedantă. Noi toți vrem, desigur, să ne distanțăm de acest ucigaș. Ne considerăm ființe umane raționale și sensibile, care nu se pot, desigur, imagina în rolul complicilor pasivi ai unor sisteme, filosofii și instituții care dăunează altor oameni. Dar Eichmann este și el, precum Hamlet și Faust, un Om. Este o reminiscență tulburătoare a bucătăriei vrăjitoarei, care ne amintește că Cel Rău a dispărut, dar răul a rămas în ceea ce facem, ceea ce nu facem și în tot ceea ce nu conștientizăm și nu ne asumăm ca parte integrantă a persoanei noastre.

E mult mai ușor să ne demonizăm vecinii, decât să recunoaștem întunericul din interiorul nostru. Repetatele atrocități ale istoriei ne-au învățat că un regim ucigaș nu

---

[99] Cesarani, *Becoming Eichmann*, p. 12. Părerea lui Cesarani diferă de cea a Hannei Arendt, care descrie un personaj mai sinistru, cu un lung trecut de ură rasială și pe deplin conștient de suferința la producerea căreia contribuia.

trebuie să strângă în jurul său o mulțime de psihopați pentru a se impune, e suficient să-i mobilizeze pe cetățenii de rând, să-i înspăimânte, coopteze, seducă sau adoarmă. Nimic mai mult! Noi toți, cetățeni cumpătați, descoperim uluiți că intențiile noastre declarate și instituțiile noastre venerabile nu ne protejează de noi înșine și de compromiterea valorilor noastre. Cât de dezamăgitor este să descoperim că marile noastre religii nu ne scutesc de confruntarea cu propria persoană. Realizările noastre din domeniile științei, artei și umanismului nu ne absolvă. „Progresul" nu ne salvează. George Steiner ne reamintește că am dat greș în laboratorul de verificare a Modernității: „Știm că unii dintre cei care au conceput și administrat Auschwitz-ul fuseseră educați să-i citească pe Shakespeare și Goethe, și au continuat să o facă".[100]

Să nu uităm că din numele lui *Faust* a fost derivat adjectivul *faustian*. Epoca noastră este faustiană. Ce înseamnă asta? Goethe a preluat vechea legendă moralizatoare și a transformat-o într-o parabolă modernă. Faust nu este prins într-un contract fatal. Faust și Mefistofeles fac un pariu! Mefistofeles pariază că îi va oferi lui Faust atâtea distracții și plăceri, încât Faust nu va mai aspira la nimic și își va dărui de bunăvoie sufletul. Faust pariază că sufletul lui este atât de dornic de a afla misterul dătător de viață, absolutul, încât nu va fi niciodată satisfăcut.

Dar Mefistofeles este un prea bun cunoscător al firii umane. Precum moderatorul afabil al unui reality show, el ne spune: „Cine n-ar vrea să lucreze pt d-l Trump; cine n-ar vrea să se culce cu prințul sau prințesa cutare; cine n-ar vrea să aibă un milion de dolari în cont? Nu trebuie decât să vă eliminați conștiința, să renunțați la demnitate sau să vă abandonați valorile, doar pentru o vreme ..."

[100] Steiner, *Language and Silence*, p. 5.

Milioane de oameni ar participa de bunăvoie la spectacol, și-ar ceda viața spirituală în schimbul unui rol în această pantomimă seducătoare a moralității care se joacă la televizor. Mefistofeles este un bun cunoscător al firii umane. A ieșit victorios în bătălia pentru sufletul nostru, căci omul modern nu face de obicei altceva decât să se distreze, să-și omoare timpul, să încerce să facă bani sau să aibă sex, sau toate laolaltă. T. S. Eliot se întreba deja în anii 1920 dacă monumentul cotidianului *nostru* nu vor fi oare șoselele de beton și o puzderie de mingi pierdute de golf?

Dar Faust este un suflet nobil prin năzuința sa. Faust vrea să știe tot; se ferește de ispita vrăjitoarelor și de ispita puterii. E reprezentantul nostru cel mai de seamă, întruparea complexului eroului. E cercetătorul misterelor cuantice: proiectul genomului, universul subatomic, peisajul imaginar al artelor, dorința de a-i hrăni pe cei înfometați și de a-i îmbrăca pe cei dezbrăcați. Dar, în același timp, cucerind insectele, poluează mediul; călătorind în jurul lumii cu avioane cu reacție, răspândește SIDA; scinzând atomul, aduce oamenilor din Hiroshima, Nagasaki și Cernobîl oroarea nucleară și împrăștie stronțiu în aer, care ne intră în oase, care va rămâne veșnic în măduva oaselor noastre. Acolo unde este lumină, este și Umbră.

Faust este sinele nostru cel mai bun, cel mai reprezentativ. Este eroic, inconștient, bine intenționat și periculos. Este lumina năzuinței, a realizării, a depășirii eroice a limitelor *și* totodată cel care produce omenirii atât de multă suferință. Ca fratele nostru Hamlet, paralizat și sfâșiat în interior, chinuit de îndoială, Faust, cel care nu cunoaște îndoiala, ci este mânat de dorință, este cel care ne-a dăruit lumea, bună sau rea, în care trăim astăzi. Nicicând nu am avut atât de multe posibilități și nicicând nu a existat atâta

suferință nevrotică. Nicicând nu a fost atât de puternică lumina și nicicând atât de mare Umbra.

OMUL DIN SUBTERANĂ ȘI NAȘTEREA ANALIZEI PSIHOLOGICE

Regina Victoria și prințul-consort Albert au deschis în 1851 la Londra prima expoziție internațională de comerț și tehnologie, într-o clădire spațioasă, din sticlă și oțel, numită popular „Palatul de Cristal". Îndeplinind dubla funcție de celebrare a progresului tehnologic și a ameliorării sociale, Palatul de Cristal a servit, de asemenea, drept simbol al desăvârșirii „morale" a omenirii. Din această trufie s-au născut două fantezii: cultul *progresului*, care îmbină crearea unor materiale mai sofisticate cu progresul moral, și *meliorismul*, doctrina conform căreia se pot eradica cu eforturi sociale concertate vechile flageluri ale omenirii — războiul, sărăcia, bolile, ignoranța. Și-ar fi putut imagina notabilitățile prezente la festivitatea de inaugurare că nu aveau să treacă decât câteva decenii până când aceleași națiuni care propovăduiseră progresul aveau să se sfâșie unele pe altele, cu ajutorul acelorași tehnologii pe care le celebraseră? Dintre numeroasele exemple ale discrepanței dintre fantezia naivă și manifestările Umbrei, să luăm în considerare următoarele: cine își imaginase că britanicii vor pierde 60 000 de oameni într-o singură zi, germanii un milion în primele cinci luni ale anului 1914, francezii peste 30 0000 în două săptămâni, iar o singură brigadă 9 000 de oameni în optsprezece zile?[101] Cine își imaginase că ruina Palatului de Cristal avea să servească trei generații mai târziu, în Bătălia pentru Anglia, ca punct de

[101] Ecksteins, *Rites of Spring*, pp. 100–1.

reper în bombardarea Londrei de către Luftwaffe? Cine își imaginase că la mai puțin de un secol de la deschiderea plină de îngâmfare a porților Palatului de Cristal se vor deschide porțile ororilor de la Dachau, Bergen-Belsen, Mauthausen, Auschwitz, Sobibor, Treblinka, Maidanek, Sachsenhausen, Theresienstadt și Ravensbrück? Cine și-ar fi putut imagina toate acestea?

E adevărat, progresul și meliorismul sunt două fantezii nobile. Mai demult am investit și eu o mare doză de energie psihică dând crezare amândurora, iar pentru mulți dintre noi continuă să fie atrăgătoare, în ciuda recentelor dovezi contrarii ale istoriei.[102] Mi-am dedicat viața învățării, educării, comunicării și psihoterapiei — totul în slujba nevoilor umane, în slujba ideii progresului. Astfel de fantezii ignoră însă Umbra umană, capacitatea noastră de a umple orice spațiu gol nou cu diferitele forme de întuneric din interiorul nostru. Îmi aduc aminte de o discuție purtată mai demult, când internetul începea să devină larg accesibil oamenilor obișnuiți. Cineva mi-a spus că această realizare epocală va asigura pacea în lume și răspândirea democrației, deoarece indivizii vor putea coopera acum peste limitele impuse de guverne și vor promova frăția și buna înțelegere. Eu am prezis însă că accesul la un nou instrument va fi urmat de o nouă formă de întuneric. Sunt sigur că, pe la spate, am fost acuzat de cinism pervers, nu de realism cumpătat. Astăzi știm că internetul este folosit de către teroriști ca mijloc de comunicare, că eterul virtual este plin de pornografie, de coruperea celor inocenți, de otravă politică și de acea flegmă a organismului capitalist numită „spam". Cam atât referitor la progres!

Privind în urmă, e ușor să fii înțelept. Cine a văzut însă cum se strâng în epoca victoriană, sub panoplia

[102] În timp ce scriu aceste rânduri, națiunile Orientului Mijlociu au reluat bombardamentele reciproce, în spitale sunt aduși copii fără brațe și picioare, iar drumurile sunt pline de refugiați. Pentru a câta oară revedem în „Țara Sfântă" același trist spectacol?

progresului, diversele euri întunecate? Cel puțin o persoană a văzut. În 1863, marele scriitor rus Feodor Dostoievski a scris un text ciudat, un fel de nuvelă perversă intitulată *Însemnări din subterană*, în care prezintă portretul cel mai puțin măgulitor din istoria literaturii, născocind astfel „antieroul" care va deveni atât de prezent în proza modernistă. Acest „antierou" este în realitate un erou, dacă definim eroul ca pe o persoană care ne lărgește imaginația, care ne extinde percepția asupra ceea ce este omenesc. Suntem dispuși să ne arătăm recunoscători față de artistul care ne înfățișează sublimul, față de compozitorul care ne încântă sufletul cu sunete noi, față de chimistul care descoperă un vaccin nou pentru vindecarea trupului devastat de boală, dar cine este dispus să îl slăvească pe acest erou al perversității?

În *Însemnări din subterană*, Dostoievski ne dăruiește două lucruri: „nașterea analizei psihologice", cu mult înainte de Janet, Charcot, Freud, Breuer și Jung, și un portret plin de forță al Umbrei care se întinde în spatele imensului culoar deschis de epoca eroică a materialismului. „Antieroul" lui este rău, dispeptic, cinic și, mai presus de toate, narcisic ca noi toți — atunci când suntem în stare să ne privim în față. Își exprimă cu glas tare scopurile egoiste, temerile, înfrângerile, sentimentul de a fi ridicol — tot ceea ce am fi și noi obligați să mărturisim, dacă am fi suficient de puternici pentru a fi sinceri. Viziunea lui Dostoievski nu este tragică, pentru că nici nu înnobilează, nici nu transfigurează prin mesaje tămăduitoare și salvatoare, ci îl prezintă, dimpotrivă, pe omul modern ca pe un captiv al eului său. Viziunea lui, sfredelitoare și profundă, este o viziune ironică, ce nu poate ca atare salva, ci reprezintă o recunoaștere caustică a conștientului și sufletului nostru divizat.

Și astăzi ne mai mândrim cu modernitatea noastră, încă mai credem că ne-am ridicat deasupra neroziei din trecut și că avansăm stăpâni pe noi pe calea progresului. Dostoievski remarca referitor la această fantezie dragă omenirii:

> Dar omul se dă în vânt cu atâta entuziasm după orice sistem și după orice deducție abstractă, încât e gata să denatureze cu bună știință adevărul, e gata să-și lege ochii, să-și astupe urechile numai ca să-și justifice logica... Ce-o fi îmblânzit în noi civilizația? Civilizația nu face decât să ne dezvolte varietatea senzațiilor; nimic mai mult. De pe urma dezvoltării acestei varietăți s-ar putea ca omul să evolueze atât de-al dracului, încât să-și afle desfătarea în sânge.[103]

Cuvintele aparent cinice ale lui Dostoievski sugerau hiperbolic faptul că autorul lor putea auzi din St. Petersburg păcănitul armelor de foc și bubuiturile tunurilor din mica localitate Gettysburg din Pennsylvania, acolo unde au căzut 51 000 de soldați în trei zile. Dacă ne îndreptăm atenția spre deceniile următoare, spre cererile nelegitime care au provocat vărsări de sânge și spre argumentele dubioase ale imperiilor, de la Saraievo și până în Irak, ne întrebăm cine fusese cinic, cine fusese sincer? Care este sursa de alimentare a culturii noastre populare, dacă nu răpăitul neîntrerupt al tobelor cu care se anunță senzațiile tari, inclusiv invenția perversă a unor „reality shows" compensatorii, în vreme ce noi ne trăim viața în mijlocul unor abstracții precum economia, tehnologia informației, planul 401 (k)[104] și distracțiile unei culturi care se adresează simțurilor?

---

[103] Dostoievski, *Însemnări din subterană*, p. 29.
[104] Plan de pensie privată (N. tr.).

Omul din subterană este, desigur, o metaforă a lumii noastre lăuntrice, atât de neglijate în epoca modernă, dar o lume autogenă care ne agită, fisurează și definește viața exterioară. Portretul acestei lumi interioare, cu pulsiunile, scopurile și autoamăgirile ei, pe care ni-l oferă Dostoievski, este necruțător. „Și, fiindcă tot am ajuns aici: despre ce poate vorbi cu maximă satisfacție un om cumsecade? Răspuns: despre dânsul. Ei, atunci despre mine voi vorbi și eu".[105] Omul din subterană este iremediabil absorbit de sine, așa cum suntem deseori noi toți. Cât de bine primită a fost la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea descrierea de către Freud a scopurilor narcisice și infantile care ne definesc în atât de mare măsură viața relațională și instituțională? A fost ponegrit, pentru că ne spusese ceea ce nu doream să știm despre noi înșine. Freud a descris un fel de telenovelă zilnică, în care un Id agitat, condamnat și mustrat de Supraeu, îl lasă pe Eul devastat să facă compromisuri întâmplătoare, reprimări improvizate, dislocări continue, să ofere explicații raționale și să proiecteze asupra altora, pentru a trăi liniștit în casa șubredă a vieții conștiente.

Omul din subterană, pervers și tulburător, care se confesează în textul lui Dostoievski, ne provoacă: „... eu însumi nu mă stimez. Parcă omul conștient se poate stima cât de cât?"[106] Cum putem noi, oamenii epocii postmoderne, continua să ne mințim în legătură cu amestecul de pulsiuni și scopuri din interiorul nostru, când atât trecutul personal, cât și cel cultural, ne oferă în fiecare zi dovezi contrarii? Cine nu zâmbește, recunoscându-se în remarca lui Mark Twain, că omul este singurul animal care poate roși, și are și de ce. Acest om din subterana fiecăruia dintre noi întruchipează, în mod ciudat, un alt fel de eroism. Capacitatea noastră de a-l cunoaște pe acest „Celălalt" care rezidă în interiorul nostru

[105] Dostoievski, *Însemnări din subterană*, p. 9
[106] *Ibid.*, p. 20

ne va face, poate, să ne încumetăm la o nouă întreprindere: sarcina de a integra această energie și această cunoaștere în viața conștientă, pentru a nu se mai manifesta inconștient, dăunându-ne nouă și celorlalți.

Explorând același teritoriu ca și Dostoievski, Robert Louis Stevenson[107] ne-a arătat care este prețul refuzului de a le integra, atunci când blândul Dr. Jekyll se transformă fără voia lui în demonicul Mr. Hyde. Cât de tulburați trebuie să fi fost strămoșii noștri victorieni, prizonierii ideii unui comportament corect, când și-au zărit alter egoul sălbatic! Și cât de tulburător este și astăzi pentru noi să descoperim că încă ne mai fălim în mod inconștient cu Umbra noastră. Omul din subterană își spune, la vederea unui ofițer de cavalerie care își zornăie cu îngâmfare sabia:

> ... mă bănuiți că... tot dintr-o bravadă de prost-gust îmi zornăi sabia ca ofițerul meu amintit mai înainte. Dar, domnilor, unde-i individul capabil să se umfle-n pene, s-o facă pe grozavul cu bolile de care suferă? Adică, ce spun eu? O fac toți, care mai de care: se fudulesc pe-ntrecute cu bolile lor — iar eu poate chiar mai mult ca alții.[108]

Cu câtă nerușinare și mândrie își prezintă cultura noastră Umbra în emisiunile de jocuri, știrile locale și ziarele cotidiene?

Cum se poate, așadar, ca aspectele mai întunecate ale psihicului nostru să iasă cu atâta ușurință la suprafață? Omul din subterană răspunde că „omul poate să-și dorească înadins, conștient, ceva dăunător, stupid, chiar foarte stupid: anume să-și dorească dreptul de a-și dori ceva oricât de stupid, fără a fi legat de îndatorirea de a-și dori

---

[107] Stevenson a scris o poezie intitulată *Umbra mea*, care începe cu următoarele versuri: „Am o mică umbră, care mereu lângă mine va fi,/ Dar nu știu a-înțelege la ce mi-ar putea folosi./ Îmi este foarte, foarte asemănătoare, din cap până-n picioare;/ Și o văd sărind în pat, când merg seara la culcare".

[108] Dostoievski, *Însemnări din subterană*, p. 10

neapărat ceva rezonabil."[109] Acum începem să înțelegem ce este în realitate eroic la acest antierou. Dacă definim eroul ca pe o persoană care ne lărgește și îmbogățește capacitatea de a ne imagina posibilitățile omenești, atunci ne dăm seama că această stranie ființă perversă nu ne este chiar atât de străină. Ea reprezintă pretenția noastră la o identitate individuală. În perversitatea noastră suntem în mai mare măsură umani; nu ne mai ratăm potențialul omenesc, ci acoperim în mai mare măsură scala posibilităților existente. Până la urmă, noi, arhitecții modernității, suntem mai puțin constructori în oțel și sticlă, cât mai degrabă eurile perverse, obișnuite, care am fost și vom fi mereu. Prin viața noastră din domeniul Umbrei suntem mai umani — adică, întrupăm în mai mare măsură ceea ce zeii au intenționat când ne-au oferit diferitele noastre posibilități. Doar eul convențional își imaginează că trebuie să fie rațional, previzibil, docil.

EURI ÎNTUNECATE, CU INIMI ÎNTUNECATE

Joseph Conrad a publicat în anul 1898 *Inima întunericului*. Dacă se îndoise vreodată careva, în secolul glorios ce a urmat Palatului de Cristal, de marginea întunecată a progresului, îndoielii sale i s-a pus capăt cel târziu în 1916, în bătălia de pe Somme din marele „război ce-avea să pună capăt tuturor războaielor". Prevestirea morții meliorismului va fi fost însă auzită de orice cititor cu simț de prevedere al povestirii acestui imigrant polonez, care scria în limba engleză despre asedierea și uzurparea Africii, a așa-numitului „continent întunecat", de către Europa. Regele Leopold al Belgiei a convocat în 1876 o conferință

[109] *Ibid*, p. 36

a națiunilor europene, pentru a găsi o explicație rațională și nobilă de a-și împărți o țară străină, o religie străină, o identitate străină, bogății străine. Dar pentru că un plan atât de infam și inuman nu putea fi aprobat de niște persoane atât de luminate, au declarat ca scop al întreprinderii lor „deschiderea spre civilizație a singurei regiuni de pe globul pământesc în care creștinismul nu a pătruns încă și străpungerea întunericului care învăluie întreaga ei populație".[110] Așa suna mult mai bine, era mult mai acceptabil. Aceste notabilități cu pieptul acoperit de ordine, acești proiectanți de pogromuri, maeștri ai auto-da-fé-urilor și, la scurt timp, creatorii lagărelor de concentrare,[111] păreau nespus de dornici de a-i procopsi cu civilizația lor pe frații lor mai neînsemnați, în special pe cei care trăiau în apropierea unor bogate resurse naturale, precum metalele prețioase.

Protagonistul lui Conrad, pe nume Marlow, călătorește prin aceleași colonii unde lucrase Conrad însuși și se apropie de centrul continentului pentru a se întâlni cu Kurtz, care și-a abandonat misterios stația de emisie. În căutarea acestuia, Marlow ajunge la următoarea concluzie referitoare la noua ordine:

> Cucerirea pământului, care înseamnă, în general, răpirea lui de la cei cu pielea diferit colorată și cu nasul ceva mai turtit decât al nostru, nu e un lucru prea frumos când îl privești mai de aproape. Ceea ce îl răscumpără este doar ideea. O idee îndărătul faptului... ceva ce poți așeza sus de tot, așa, ca să te înclini în fața-i și să-i aduci jertfe...[112]

Remarcabil este faptul că o *idee*, un argument rațional precum *progresul*, o justificare precum răspândirea creștinismului în alte regiuni, care ar îmbunătăți soarta altor oameni în asemenea măsură încât ei ar ajunge să trăiască

---

[110] Conrad, *Inima întunericului*, p. 87.
[111] Teribilul eufemism *lagăr de concentrare* a fost născocit de britanici în timpul războiului burilor din Africa de Sud.
[112] Conrad, *Inima întunericului*, p. 21.

la fel ca noi, îi ajută pe oameni să-și accepte Umbra. La fel au început japonezii războiul din Pacific, având ca nobil scop crearea unei „sfere de coprosperitate în Marea Asie Orientală", sfârșind prin a măcelări, printre altele, orașele Nanking și Manila; la fel au invadat americanii Orientul Mijlociu, pentru a aduce democrația unor oameni care nu-și doreau acest lucru. (Se spune că CIA a introdus în Irak mici steaguri americane, care urmau să fie distribuite populației din Bagdad, pentru ca atunci când armata americană va intra în oraș, locuitorii acestuia să-i întâmpine bucuroși de noua ordine democratică.) Nimic nu este mai puternic decât o idee seducătoare. Nimic nu este mai puternic decât o idee care ne permite justificarea complexelor, a scopurilor ascunse, intereselor noastre personale. Privilegierea intereselor noastre deosebite, împachetarea lor într-un steag sau o justificare, ne face să ne suportăm fără crâcnire Umbra.

Când îl găsește pe Kurtz, Marlow constată că s-a „sălbăticit". Pare să fi înnebunit și repetă necontenit mantra întunecată „oroare... oroare..." Kurtz a fost martorul atrocităților comise împotriva populației indigene în numele celei mai apreciate dintre religii — religia profitului comercial. A lucrat și el în slujba acelor argumente raționale, acelor lozinci, dar dedesubt a descoperit melodia seducătoare a *fildeșului*: „Cuvântul «fildeș» plutea în aer ca o șoaptă, ca un suspin. Ai fi crezut că i se închinau lui".[113]

Kurtz a fost și el, ca alți oameni moderni înaintea lui și ca mulți ce-i vor urma, sedus și corupt de aceste idei și de scopurile întunecate cărora le servesc. Ca toți cei care nu mai au o relație strânsă cu propriul suflet, a confundat glasul colectiv, răsunător, al culturii sale cu glasul sufletului — și i s-a supus. Dar fidelitatea inconștientă față de idee a cufundat sufletul lui Kurtz într-o beznă adâncă.

---

[113] *Ibid.*, p. 51–2.

Cum spunea Nietzsche, trebuie să privim cu luare-aminte în abis, pentru ca abisul să nu privească și el în noi. Kurtz a pătruns în abis și nu a mai revenit.

> Dar sălbăticia i-o descoperise din vreme și s-a răzbunat crunt pentru nemaipomenita-i cotropire... i-a șoptit în ureche lucruri despre propria-i făptură de care el nu avea habar, lucruri pe care nici nu le bănuise până când n-a ținut sfat cu acea mare singurătate... Au avut un ecou răsunător înlăuntrul ființei sale, pentru că în miezul lui era un mare gol...[114]

Imposibil să nu ne amintim făpturile de paie, goale în interior, împotriva cărora își îndreaptă T. S. Eliot acuzațiile.[115] Pentru a-i seduce și transforma în complici pe oamenii buni este suficientă forța unei idei colective, puse în slujba indiferent căror scopuri. Dacă ne gândim la exemplele repetate pe care ni le oferă istoria, e imposibil să nu ne oprim o clipă și să reflectăm la ceea ce ne stimulează pe noi, cultura noastră, vremurile noastre. Marlow, persona lui Conrad, se confruntă cu această problemă, disprețuiește flecăreala prostească despre „povara omului alb" și ajunge la concluzia: „Lucrul cel mai de seamă pe care-l poți spera de la viață este o oarecare cunoaștere a propriei tale ființe".[116]

După dificilul drum parcurs de Marlow până în inima întunericului, acceptarea cu smerenie a acestui lucru nu pare un câștig foarte mare, dar este cu siguranță mai valoros decât opțiunea acelor naționaliști entuziaști care și-au trimis doar șaisprezece ani mai târziu copiii „pe câmpiile Flandrei, [unde] macii înfloresc,/ Unde crucile, rânduri după rânduri, cresc."[117] Dacă ar fi aruncat măcar o privire Umbrei din interiorul lor, și-ar fi ținut poate copiii acasă și ar fi adus mai puține suferințe omenirii.

---

[114] *Ibid.*, p. 121.
[115] The Hollow Men, 1925 (*N. tr.*).
[116] Conrad, *Inima întunericului*, p. 144.
[117] În original: „in Flander's fields, [where] poppies blow,/ Between the crosses, row on row". Poezie scrisă în 1915 de medicul militar John McCrae (*N.t.*).

O lectură mai receptivă a textelor scrise de profeții culturii moderne, cum sunt Goethe, Dostoievski, Conrad și mulți alții pe care nu-i voi aminti aici, ne invită — sau mai exact, ne obligă — să ne analizăm mai atent psihicul. Nu este suficient să analizăm vremurile în care trăim dintr-o perspectivă exclusiv economică sau politică. Avem datoria de a privi în adâncul sufletului nostru, de a înțelege mecanismele aspectelor mai întunecate ale psihicului nostru. Artiștii, care trăiesc în întunericul psihicului nostru, și psihanaliștii, care se aventurează într-acolo, sunt ghizii care ne îndrumă spre locurile în care trebuie să mergem și noi, dacă vrem să ne vindecăm pe noi și epoca noastră. Libertatea nu a fost nicicând atât de mare ca astăzi, iar Umbra nu a dispus nicicând de instrumente atât de numeroase pentru a vindeca sau a distruge. Schimbătoare sunt istoria, structurile sociale, atitudinile populare și capriciile voinței populare. Constantă este, însă, firea umană, cu înclinația ei spre autoamăgire, îngâmfare și graba de a acționa inconștient.

CAPITOLUL NOUĂ

DIVINITATEA ÎNTUNECATĂ

PARTEA DIN UMBRĂ A LUI DUMNEZEU

Filosoful antic Xenofan spunea că, dacă caii ar avea mâini, zeii pe care i-ar desena ar fi tot cai. De-a lungul istoriei, teologiile *și* psihologiile, care pretind în general a fi interpretări obiective ale trăirilor colective transcendente și metafizice, sau ale trăirilor personale, s-au dovedit a fi în realitate confesiuni subiective. Zeii noștri ne sunt izbitor de asemănători, nu-i așa? Nu este imaginea cea mai obișnuită a unui zeu atât de asemănătoare celei a unui părinte: înțelept, sever, iubitor, plin de compasiune, drept; pe scurt, cineva asemănător nouă? Nu așteptăm de la zeii noștri să aibă aceleași valori ca noi, eventual să ne împărtășească prejudecățile, eventual să ne accepte gusturile? Ce spun toate acestea despre „zei", care aparțin prin definiție unui tărâm transcendent și, prin urmare, sunt mai presus de conștientul nostru fractal și de aparatul nostru cognitiv limitat? Și ce spun despre noi?

Din punctul de vedere al unei divinități, sau din perspectiva naturii, nu există nici bine, nici rău. Cancerul care ne devorează trupul, rechinul care ne urmărește, spectrul neîndurător al exterminării noastre nu sunt „răul", ci sunt pur și simplu. Până și răul social este dependent de context. Ceea ce este acceptat de o cultură este odios în altă cultură. Pentru o cultură, răul este materia, alta venerează lucrurile pământești. O cultură îngrădește sexualitatea, alta vede în ea o cale către Dumnezeu. Într-o cultură se stabilesc cenzuri morale, în alta se găsesc justificări religioase pentru încălcarea lor. Însă eul uman, atât de fragil încât se splitează frecvent, disociind ceea ce-i susține supraviețuirea de ceea ce o amenință, creează problema binelui și a răului. E adevărat că porunca transcendentă a marilor religii occidentale este de a depăși această atitudine divizată a eului — să ai frică de Dumnezeu, să te lași în voia lui Dumnezeu, cum spun Alcoolicii Anonimi —, iar marile religii orientale consideră că adevărata problemă o constituie eul amăgit, dar eul uman, nu zeii, este cu toate acestea cel care a creat „teologiile". Teologiile sunt, așadar, reacții secundare sau epifenomenale la fenomene primare și spun mai multe despre modul limitat de funcționare a eului nostru și despre complexele care ne filtrează trăirile, decât despre misterul pe care-l numim *zei*.

Virtutea religiilor politeiste care s-au impus de-a lungul vremii constă în mai marea lor toleranță față de ambiguitate. O zeitate anume, dintre numeroasele zeități ale religiei politeiste, poate întrupa numeroase contradicții, așa cum le percepe eul uman cu capacitatea lui limitată de înțelegere, iar o multitudine de zei poate exprima mai adecvat complexitatea universului și opozițiile care constituie o parte substanțială a experienței noastre. Însă Occidentul — iudaismul, creștinismul, islamismul —, aflat în

concurență cu dualismul și politeismul, a mizat pe ideea unui singur Dumnezeu preeminent. De bine de rău, majoritatea occidentalilor subscriu la ideea „teismului", a existenței unui singur Dumnezeu, atotputernic, atotștiutor, omniprezent și profund moral.

Mizând însă în pariul teo-psihologic pe teism, supunem atât *imago Dei*, cât și psihologia personală unei tensiuni considerabile. Să spunem lucrurilor pe nume: cum poate un Dumnezeu bun, iubitor, drept și atent — atributele tipice ale înțelegerii teiste — să îngăduie existența atât a răului natural, cât și a răului moral? Dacă Dumnezeu este atotputernic, are puterea de a acționa, puterea de a împiedica răul. Dacă este atotștiutor, cunoaște răul. Dacă este omniprezent, vede — dacă nu chiar participă la — povestea fără de sfârșit a răului. Aceasta este dilema chinuitoare a unui teist adevărat.

Această contradicție aparentă a produs o nedumerire atât de dureroasă, încât telogia teistă a dezvoltat o sub-ramură numită *teodicee*, un cuvânt a cărui etimologie include întrebarea cum și în ce fel poate fi Dumnezeu numit drept, iubitor, atent și moral, având în vedere lumea în care trăim.

Unele culturi au rezolvat această dilemă, îmbrățișând contradicțiile care tulbură un eu mai timorat. Religiile politeiste reunesc nepotrivirile complexe ale energiilor naturii în multitudinea de zei. Religiile dualiste, precum zoroastrianismul, postulează ideea unui zeu bun al spiritului care se luptă cu un zeu rău al materiei, având credința că zeul spiritului va triumfa la sfârșitul lumii.

Însă eul omului modern nu este în general mulțumit de aceste zeități polivalente, proteice. În măsura în care eul s-a dezvoltat de-a lungul secolelor, printr-un

proces de creștere prin acumulare a conștientului, a crescut și teama noastră existențială, precum și nevoia de omogenitate, consecvență și ordine previzibilă. Încercăm să ne convingem că religiile monoteiste sunt superioare celor politeiste, că dualismele sunt simple contradicții. Dar contradicțiile majorității pozițiilor teiste sunt astfel împinse în inconștient, pentru a ieși ulterior la suprafață sub forma unui paradox tulburător, sau a unei ambiguități inacceptabile.[118]

BĂIATUL BUN SE ÎNTÂLNEȘTE CU DUMNEZEU

Semințele disonanței sunt adânc îngropate în psihicul omului occidental și în *imago Dei* a lui. Un *locus classicus* al acestei tensiuni din inimile noastre poate fi găsit în mărturia unui poet evreu care a împrumutat, cu 2.600 de ani în urmă, o poveste sumeriană mai veche, despre un om virtuos care, deși respectă legile neamului și Dumnezeului său, intră într-un conflict teribil cu viața și este obligat la o reconsiderare radicală a adevărurilor în care crezuse până atunci. Crezuse că el și neamul lui aveau o înțelegere cu Dumnezeu, și anume că divinitatea va răsplăti o credință corectă, însoțită de un comportament corect, prin reciprocitate. Povestea acestei *nekya*, a coborârii sufletului în întuneric, dezvăluie marea problemă a Umbrei, inerentă teologiei occidentale, și continuă să ne obsedeze și astăzi. Iov este numele acestui om, iar povestea lui Iov este povestea noastră.

Cine dintre noi nu s-a încumetat să creadă că există astfel de contracte invizibile cu universul? Când

[118] Huxley a creat în secolul al XIX-lea termenul *agnostic*, însemnând „fără cunoaștere", pentru a denumi o poziție intermediară, prin care persoana respectivă acceptă problema existenței lui Dumnezeu și pe cea adiacentă a binelui și răului, însă consideră că nu dispune de suficiente informații convingătoare pentru a ajunge la o concluzie definitivă în această chestiune.

mă îmbolnăveam în copilărie, credeam că trec printr-o experiență neplăcută pentru că jignisem cumva pe cineva, că gripa era o pedeapsă, tusea purgatoriul și că trebuia să-mi îndrept comportamentul. Acest gen de gândire magică ne face să proiectăm un *quid pro quo* asupra universului: „Dacă eu fac asta, Tu faci cealaltă; dacă eu nu reușesc să fac asta, Tu ai dreptul să faci cealaltă!" Astfel de „contracte sacre" sunt expresia aroganței, a trufiei, a amăgirii de sine, dar noi toți am crezut că le-am semnat la un moment dat în viață. Ele reprezintă imagourile noastre parentale arhaice, sau complexele noastre de siguranță, pe care le proiectăm pe ecranul negru al enigmaticului univers. Povestea lui Iov este, așadar, povestea conștientului nostru prototipic asediat, cea mai importantă lecție ilustrativă, care ne va dărui o întâlnire cu misterul radical al zeilor.

Iov își pierde averea, familia lui e distrusă, iar certitudinile lui, tulburate. În afară de faptul că e traumatizat, Iov este, de asemenea, revoltat. În fond, fusese un „băiat bun", respectase legile și se așteptase la o răsplată. Trei așa-numiți consolatori îl vizitează, iar fiecare dintre ei este profund înrădăcinat în gândirea magică a neamului său. Îl mustră, prin urmare, pentru greșelile lui, ceea ce Iov neagă, pentru nerespectarea legilor, ceea ce Iov neagă, pentru complicitatea lui inconștientă cu răul, ceea ce Iov neagă. În final, pentru că acest text se folosește de numeroase metafore juridice, Iov îl cheamă pe Iahweh ca să-i fie martor principal al apărării, care să confirme că nu a încălcat codul moral și, prin urmare, presupusul contract. Dar, cum am învățat din istorie, directorii-generali rar dau chemare citațiilor trimise de procurori.

Când Iahweh se manifestă în cele din urmă în prezența lui Iov, ca un glas metaforic ce poate fi distins în

vijelie, îl confruntă cu aroganța lui inconștientă — anume, fantezia lui înfumurată că cineva ar putea controla universul, ar putea manipula zeii și astfel și-ar putea asigura liniștea eului. Iov, rușinat, observă că până atunci auzise de acest Dumnezeu cu urechile, dar acum îl vede cu ochii.[119] Asta înseamnă că până atunci trăise mângâiat de tradițiile venerabile și de prezumțiile transmise din generație în generație, fără să facă experiența radicalelor contradicții ale vieții, fără să se cufunde în adâncurile insondabile ale divinității. *Povestea lui Iov* este povestea *nu a Umbrei lui Dumnezeu, ci a problemei de domeniul Umbrei pe care o avem cu misterul a ceea ce numim Dumnezeu.*

După această întâlnire, Dumnezeu îi pedepsește pe cei trei consolatori cu credința lor convențională și îl binecuvântează pe Iov. Dar ce se întâmplă, de fapt? Când am citit povestea lui Iov în liceu și, ulterior, în timpul studiului universitar, m-am simțit profund jignit de ceea ce am considerat a fi gestul unui tiran ceresc, cu mănușă de box, care nu merită respectul meu. Reflectând însă cu mai multă maturitate, am înțeles că mesajul pe care Iahweh îl aduce, de fapt, lui Iov este că universul este infinit mai complex și mai nuanțat decât va fi vreodată în stare să înțeleagă eul omului. Trufia noastră nu este teama sau sfiala respectuoasă în fața maiestuozității teribile a universului, ambele fiind afecte sincere în fața divinului *Celălalt*; nesăbuința noastră este prezumția, eforturile arogante de a controla acest măreț mister, de a cădea la învoială, de a asigura supraviețuirea eului nostru înaintea forțelor inexplicabile ale cosmosului. Cea mai veche crimă a omenirii este crima unei arogante autoamăgiri. Iov, băiatul bun și pios, căutând să câștige favorurile divinității prin docilitate, ajunge să se întâlnească cu adevărata zeitate. Cei care spun că se află în

[119] Cuvintele lui trebuie înțelese în sensul lor metaforic, pentru că tradiția Orientului Apropiat susține că este o blasfemie să rostești numele lui Dumnezeu, să-ți imaginezi sau să-i înfățișezi chipul. Ca atare, în tapiseriile sau covoarele culturii islamice se lasă, de obicei, intenționat un defect, pentru că perfecțiunea nu-i aparține decât lui Allah.

căutarea experienței religioase ar trebui să-și reconsidere această atitudine trufașă — s-ar putea să se întâlnească cu experiența religioasă, sau s-ar putea ca aceasta să-i ia prin surprindere, așa cum i s-a întâmplat lui Iov.

Să remarcăm, așadar, că *problema răului este o problemă a eului uman și a acelei imago Dei pe care și-o construiește*. Zeitățile supreme nu par a se preocupa de bine sau de rău. Ele *există* pur și simplu, cu tot misterul lor incomprehensibil. Așa-numitul „rău natural" este pur și simplu natura care își urmează cursul. Iar așa-numitul „rău moral" este foarte relativ, variind în funcție de contextul cultural. Problema răului este mai degrabă o problemă a acelei părți din noi care scindează viața în perechi opuse — binele și răul, viața și moartea, eu și tu —, când este evident că natura, sau divinitatea, nu face astfel de sciziuni. Natura nu consideră faptul că suntem muritori ca pe ceva rău, sau ca pe un inamic care trebuie combătut. Natura nu „consideră" nimic; este o energie care se exprimă pe sine. Dar noi, prin faptul că gândim, ne îndepărtăm de natură. Spre exemplu, instrumentarul nostru medical este îndreptat împotriva morții, care este *inamicul* nostru, mai degrabă decât rezultatul natural al unui proces natural. Stratagemele noastre, sunt numite, în mod corespunzător, „măsuri eroice". Fragilitatea eului nostru îl face să se agațe cu și mai multă încăpățânare de lucrurile pe care nu le poate controla, deși mesajul central al tuturor marilor religii este tocmai încrederea în voia zeilor și acceptarea voinței lor. Cum scria Dante, *„In la Sua voluntade e nostra pace"*: „În voința Lui e pacea noastră". Ușor de spus, dar greu de înfăptuit.

Mesajul lui Iahweh către Iov nu este ceea ce pare a fi: un îndemn brutal de a se pleca în fața unei forțe

superioare. Conștientului trezit al lui Iov i se cere ca eul să fie mai receptiv la o *imago Dei* mai diferențiată. *Imago Dei* a lui Iov și a neamului său spune multe despre ei, așa cum imaginile noastre spun mai multe despre noi decât despre misterul absolut. În mod conștient sau nu, eul nostru își dorește o *imago Dei* concordantă cu scopurile sale, dar zeii refuză să împlinească așteptările limitate ale eului. Imaginea noastră despre zei este imaginea *noastră* și are puțin de-a face cu complexitatea și realitatea transcendentă pe care o numim divinitate. Problema Umbrei se ivește din nou, pretențiile eului sunt respinse, iar Iov dobândește o perspectivă mai largă despre sine și univers. Se transformă dintr-un copil docil într-un adult respectuos, cu o psihologie și o teologie îmbogățite. Deseori constatăm uluiți că triumful a ceea ce este mai mare asupra ceea ce este mai mic duce de obicei la maturizarea teologică și întotdeauna la maturizarea psihologică.

VINDECAREA LUI DUMNEZEU

De-a lungul istoriei s-au întreprins mereu încercări de vindecare — sau, mai bine spus, de lărgire — a *imago Dei* occidentale. Tragedia greacă nu are ca țel distrugerea protagonistului, ci restabilirea unei relații adecvate cu zeii. Hubris și hamartia, aroganța și o viziune limitată, îl determină pe protagonist să facă alegeri greșite, cu anumite consecințe, dar prin suferință ajunge la o atitudine smerită în fața puterilor transcendente. Oedip este exemplul unei astfel de transformări: regele înțelept — care nu se cunoaște pe sine, nu-și cunoaște nici adevărații părinți, nici consecințele opțiunilor sale —

devine Oedip cel orb, căzut în dizgrație, exilat și acoperit de rușine, pentru ca, în final, Oedip să ajungă după ani de peregrinări penitente la Colonos, unde este binecuvântat cu o apoteoză tămăduitoare, cu o vindecare a *imago Dei* și cu restabilirea unei relații corecte cu misterul pe care îl numim Dumnezeu.

Sf. Augustin, confruntat cu aceeași dilemă, se inspiră din metafizica lui Platon și formulează o teorie a răului ca *privatio boni*. Credința lui, întâlnită de obicei în teismul iudeo-creștin, este aceea că Dumnezeu fiind bun, iubitor, înțelept, drept, atotștiutor și omniprezent, răului nu i se poate permite să contamineze divinitatea. În timp ce răul este tacit recunoscut ca o energie autonomă, ce se manifestă în istoria omenirii — sub forma *Satanei* („adversarul") și a *Diavolului* („cel care divizează") — răul nu se poate afla în raport de egalitate cu binele, ca în dualismele mai vechi. Astfel, teodiceea *privatio boni* afirmă că răul este lipsa binelui și nu este produs *de către* bine. Răul înseamnă distanțarea de bine. (Această teorie poate seduce pentru o clipă mintea, dar rareori sufletul. Cu toate acestea, a continuat să existe și este principala sperietoare de ciori împotriva căreia protestează Jung în *Răspuns lui Iov*.)

Gottfried Leibniz publica în 1710 *Teodiceea*, în care afirma că adevărurile filosofiei raționaliste și ale teologiei nu se contrazic. Astfel, răul există pentru că orice structură are un defect și este mai puțin perfectă decât Creatorul ei. Prezența răului face posibilă prezența binelui și atrage atenția asupra acestuia, atunci când se manifestă. Oricât de hidoasă ar fi uneori, această lume este „cea mai bună dintre lumile posibile", afirmă Leibniz, deoarece păstrează libertatea lui Dumnezeu și nu îl limitează pe Creator; și noi avem libertatea noastră și astfel purtăm

răspunderea pentru deciziile noastre și pentru acele consecințe pe care le considerăm rele. Crearea unei lumi lipsite de libertatea omului ar însemna lipsirea omului de capacitatea sa morală, astfel încât lumea aceasta, așa cum este ea, este, prin apelul la cunoaștere și decizii corecte, cea mai bună pentru noi. Aceasta este teodiceea filosofilor și a primilor oameni de știință, pentru care esențiale sunt educația și auto-examinarea rațională, pentru o mai bună înțelegere a complexității deciziilor și consecințelor, precum și cunoașterea științifică, pentru o interacțiune mai armonioasă cu legile ineluctabile ale naturii.

François-Marie Arouet, mai bine cunoscut ca Voltaire, contestă viziunea blajină a lui Leibniz. La 1 noiembrie 1755, de Ziua Morților, în timp ce credincioșii asistă la slujbă, un cutremur dărâmă bisericile din Lisabona și ucide 30 000 de suflete. Sub impresia acestei catastrofe, Voltaire scrie *Candide*, în care protagonistul inocent este suficient de sincer pentru a spune adevărul și a recunoaște prefăcătoria și batjocura. Însoțitorul său în călătoria prin lumea suferinței umane este doctorul Pangloss, care reprezintă optimismul lui Leibniz și care comentează sofistic fiecare dezastru întâlnit, spunând că „aceasta este cea mai bună dintre lumile posibile". Candide revine la sfârșitul cărții la o viață simplă, la respectul candid față de misterul răului moral și al răului natural și la hotărârea de a-și cultiva propria grădină și a nu-i deranja pe vecini.

Alte trei texte moderne, care au ca temă divinitatea întunecată, merită atenția noastră: piesa lui Archibald MacLeish *J.B.*, *Răspuns lui Iov* de Jung și *Gradația Răului* (*Degrees of Evil*) de Ron Rosenbaum.

La întrebarea dacă mai joacă astăzi cineva rolul lui Iov, un personaj din piesa în versuri a lui MacLeish, *J.B.*, răspunde:

Milioane peste milioane de oameni,
Arși, zdrobiți, frânți, mutilați,
Măcelăriți — pentru ce? Pentru că gândesc,
Pentru că umblă pe pământ în pielea greșită,
Cu nasuri și pleoape de forma greșită:
Pentru că îi prinde noaptea greșită în orașul greșit —
Londra, Dresda, Hiroshima....[120]

J.B. este un om de afaceri din vremurile noastre, cu care viața a fost generoasă — are o soție, copii, o mașină, o casă în suburbie, dar... pierde tot. Intră și el în rândul lung al cârcotașilor, care începe deja înainte de Iov: „Dacă Dumnezeu este Dumnezeu, El nu este bun, /Dacă Dumnezeu este bun, El nu este Dumnezeu".[121]

Soția lui, Sarah, confirmă contractul prezumtiv:

Dumnezeu nu-ți dă toate acestea pentru nimic:
O casă frumoasă, mâncare bună,
Tată, mamă, frați, surori.
Trebuie să ne îndeplinim și noi rolul.
Dacă noi ni-l îndeplinim, Și-l va îndeplini și El.[122]

Asta e! Am semnat „contractul", *quid pro quo*, și-L avem pe Dumnezeu la mână! J.B., care a semnat și el contractul, nu are încotro: trebuie să se recunoască vinovat, atunci când lucrurile încep să meargă prost. „Nu avem altă opțiune, decât să ne simțim vinovați. Dumnezeu este de neimaginat, dacă noi suntem inocenți".[123]

MacLeish îi trimite și el personajului său trei „consolatori" contemporani: un fundamentalist, un freudian și un marxist. Perspectiva primului asupra problemei lui J.B. este veche: un păcătos se află în fața unui zeu tiranic, de nepătruns, iar mântuirea e posibilă doar prin căință lașă.

[120] MacLeish, *J.B.*, p. 12.
[121] *Ibid.*, p. 14.
[122] *Ibid.*, p. 30.
[123] *Ibid.*, p. 111.

Al doilea consideră răul o nevroză — cu vindecare garantată după numeroase ore petrecute pe canapea. Pentru al treilea, vina îi aparține unei societăți nedrepte, iar singura speranță escatologică este revoluția.

Dar umanistul MacLeish nu este mulțumit cu niciuna dintre aceste perspective parțiale. Pentru a înfrunta latura teribilă, întunecată, a lui Dumnezeu, sunt necesare compasiunea și iubirea. Cum spune Sarah, „Ai vrut dreptate și n-ai găsit/decât iubire".[124] Când J.B. spune, „El nu iubește. El există", Sarah răspunde „Dar noi iubim. Asta e minunea."[125] MacLeish scria, rezumându-și poate propria teodicee, „poetul, cum spune Yeats, nu are altceva decât inima lui oarbă, stupefiată."

Miezul acestei teodicee umaniste este foarte convingător, deoarece contribuția noastră trebuie să fie într-adevăr compasiunea, spiritualitatea și iubirea — calități poate lipsite de putere în fața unei divinități întunecate, dar altfel mântuitoare și generatoare de noblețe.

După ce a fost mulți ani preocupat de această problemă, Jung, fiul profund religios al unui preot, a emis propriul *cri de coeur* în 1952 în cartea *Răspuns lui Iov*. Iahweh este adus în fața justiției, ca să spunem așa, și găsit vinovat de nedreptate, egoism și lipsă de autoreflecție. Pe scurt, El e mai puțin moral decât Iov! Când apelează la Dumnezeu să fie martor al pietății sale, Iov apelează la ambele laturi ale lui Dumnezeu — cea de apărător și cea de acuzator. Dogma lui Iisus Hristos ca *agnus Dei*, Mielul Domnului, oferă consolare, dar în același timp întărește, de fapt, vechiul contract. Jung se aventurează apoi pe un teren periculos. El afirmă că umanitatea, profund conștientă de existența antinomiei, a interacțiunii opuselor, este mai evoluată decât conștientul lui Iahweh, așa cum este înfățișat în Biblie. Misiunea umanității,

[124] *Ibid.*, p. 151.
[125] *Ibid.*, p. 152.

care este conștientă de existența opuselor — nu doar binele, ci și Umbra lui Dumnezeu — are ca misiune fundamentală să devină martora, conștiința și factorul de extindere a sensibilității lui Dumnezeu. Dumnezeu trebuie, așadar, umanizat și luminat!

Cuvintele lui Jung sunt, ca și textul lui MacLeish, expresia unei anume mânii personale, dar dau dovadă de o înțelegere profundă a textului biblic. Dar trufia lui aparentă este îndrăzneață, poate chiar ridicolă, dacă îi interpretăm cuvintele *ad litteram*. Mesajul, pe care-l transmite însă Jung prin această critică a îndelungatei istorii a teodiceei, este irezistibil. *Nu Iahweh, care este în fond doar o metaforă a unei experiențe tribale transcendente, are nevoie de vindecare, ci imago Dei occidentală.* Să aibă o imagine despre Dumnezeu este un lucru inerent speciei umane, ceea ce diferă însă este modul unic în care această imagine este modificată de un neam, de o sensibilitate individuală, de o nevroză individuală. De vindecare are nevoie modul în care eul înțelege Umbra, afirmație care îl plasează pe Jung în tradiția necunoscutului autor al *Cărții lui Iov* de acum două mii șase sute de ani. De vindecare are nevoie teologia noastră. De vindecare au nevoie gândirea noastră magică și afectivitatea noastră. Natura eului, scopurile pe care le urmărește, de a se simți în siguranță și satisfăcut, sunt răsturnate de pretențiile realității transcendente și de apelul la un conștient mai cuprinzător.

Nu lui Dumnezeu, ci conștientului uman i se adresează apelul la extindere. Suntem chemați să îmbrățișăm ideea că energiile transcendente ale universului, pe care noi le percepem ca fiind contradictorii, alcătuiesc cumva un tot, au cumva un scop, pot fi cumva explicate, chiar dacă nu de către noi. *Imago Dei* a noastră personală nu este un produs al

forțelor transcendente, al zeilor enigmatici, ci este formulată de către eul nostru limitat. Vindecarea, prin urmare, nu se referă la zei, ci la extinderea relației noastre cu cosmosul inexplicabil, cu sufletul insondabil, cu zeii enigmatici. Nu există contradicție în natură — natura *există* doar, nu există contradicție în zei — zeii *există* doar, dar pentru că eul uman este asaltat de atâtea contradicții, omul a încercat de-a lungul timpului să rezolve problema, preferând mai curând să spliteze eul în perechi opuse, decât să accepte misterul.

Un exemplu mai recent al acestei splitări a eului este oferit de Ron Rosenbaum în articolul *Gradația răului* (*Degrees of Evil*), în care remarcă faptul că imens de mult rău a fost făcut repetat de oameni convinși de îndreptățirea motivelor lor, convinși că zeii lor le aprobă acțiunile. Toate națiunile care și-au invadat vecinii au pretins că sunt călăuzite de divinitate. Însă Rosenbaum afirmă că există o categorie deosebită a răului, căreia îi aparțin cei ce fac rău cu o anumită „măiestrie". Cu alte cuvinte, nu contează doar dimensiunea suferinței pe care o produc. Napoleon, care a produs atâta suferință atâtor oameni, se odihnește într-un mormânt respectat din centrul Parisului. Generalul Grant a devenit președintele Statelor Unite și este înmormântat pe Riverside Drive în New York. Amândoi au fost niște „măcelari", care au servit însă interesele națiunii și continuă din acest motiv să fie respectați până în ziua de azi. Categoria deosebită a răului, la care se referă Rosenbaum, este definită de o formă deosebită a conștiinței de sine — o clipire șireată din ochi, conștiința că fac rău gratuit, cum scrie Rosenbaum —, care îi ridică pe unii oameni la acest rang exclusivist al răutății.

Rosenbaum amintește, ca exemplu, gluma cu care se delectau Hitler și acoliții lui, spunând că deportează

oameni în „regiunile mlăștinoase ale Rusiei", nu că îi omoară. O dovadă a „măiestriei" lor erau, de asemenea, lozincile cu care își decorau lagărele morții, dintre care se distinge „Munca eliberează". Când Osama bin Laden a chicotit fericit că mii de oameni erau arși de vii de kerosenul explodat în rezervoarele avioanelor, a transformat un măcel sordid într-o comedie privată. „Hitler și bin Laden se iau de mână prin acest râs comun."[126]

Prin această gratuitate a răului, Hitler și alți criminali din alte vremuri și locuri nu își splitează doar eul, ci sărbătoresc chiar această splitare. Cu toate acestea, știm că atâția oameni buni, crescuți cu principiile credinței lor milostive, au supraviețuit datorită splitării. „De partea asta am familia și sistemul meu de valori, ambele intacte; de partea cealaltă e munca brutală pe care trebuie s-o fac, pentru că asta îmi cere națiunea mea." Unii au înnebunit din cauza acestei rupturi; mulți s-au anesteziat cu diverse droguri; dar majoritatea a funcționat perfect normal într-un univers anormal al crimei calibrate estetic.

Atâția oameni obișnuiți s-au lăsat posedați în totalitate de Umbră. Când oameni educați și cumsecade erau în stare, cum scrie George Steiner, să citească seara din Goethe și Rilke și să își reia a doua zi dimineață serviciile din lagărele de concentrare, ne întrebăm: ce Umbră punea stăpânire pe ei? Care este răul calibrat estetic, care îi face pe politicienii și comentatorii radio din zilele noastre să exploateze temerile oamenilor, să-i dezbine prin subiectele abordate, adâncindu-le astfel splitarea eului, totul cu scopul de a susține interesele partidului lor sau de a oferi argumente raționale pentru erodarea libertăților noastre?

Nu se poate să nu ne înfioare gândul că, în pofida religiei noastre instituționalizate, în pofida educației noastre

[126] Rosenbaum, *Degrees of Evil, Atlantic Monthly*, p. 68.

științifice și umaniste, în pofida principiilor noastre morale colective, oameni perfect civilizați, cu o educație superioară, s-au lăsat posedați de Umbră, cu consecințe ucigătoare. Nu trece zi în care să nu fiu tulburat de acest paradox, în care să nu mă dedic cu atât mai mult vocației mele educaționale și să nu înnoiesc îndemnul antic grec de „a mă cunoaște pe mine însumi", deși, în același timp, îmi dau seama cu tristețe că întreaga noastră cultură este atât de fragilă în fața barbariei. Goethe avea dreptate, când afirma cu două secole în urmă că Cel Rău a dispărut, dar cei răi au rămas.

Un ultim gând se cere exprimat aici. Să ne amintim că problema răului este o problemă a eului. Însuși titlul *Divinitatea întunecată* este o problemă a eului. Oare zeii se consideră problematici, o contradicție inadmisibilă? E o întrebare absurdă. Problema teodiceei aparține Occidentului, unde eul colectiv a dobândit un nivel de dezvoltare atât de ridicat, și astăzi, desigur, aparține, de asemenea, acelor culturi precum Japonia, China și India, care au fost cuprinse de febra materialismului egocentric și încearcă să ne imite. Religiile occidentale — iudaismul, creștinismul, islamul — au postulat căderea în păcat a omului, separarea lui arhetipală de grația divină, atribuită unui defect al eului, unei opțiuni greșite, unui măr mâncat nechibzuit. Speranța lor de împăcare este întemeiată pe ideea supunerii (care este semnificația cuvântului *islam*) în fața voinței lui Dumnezeu. În cultura orientală, problema separării, a alienării, este, la fel, o problemă a eului, o problemă de atitudine. Orientul a înțeles că splitarea eului nu poate duce decât la alienare. De aceea, marile religii orientale, budismul și hinduismul, caută să depășească starea de separare a omului prin transcenderea eului (în budism) sau prin reamplasarea eului în marea roată a vieții *Samsara* (destinul care se repetă), unde de-a lungul

generațiilor următoare, prin metempsihoză sau renaștere, devine posibilă eliberarea de legea karmei, a consecințelor. Mântuirea, sau vindecarea, presupune așadar în religiile orientale, ca omul „să-și schimbe atitudinea", să-și elibereze eul de teamă și dorință. Cuvântul german pentru seninătate este *Gelassenheit*, însemnând literal „starea în care lași lucrurile în voia lor". Doar astfel se poate atinge armonia, împăcarea, seninătatea. Rugăciunea pentru seninătate a grupurilor de terapie în doisprezece pași cere din partea eului cel mai dificil lucru, anume să-și accepte puterile limitate și să accepte ceea ce este; cu alte cuvinte, să pună capăt splitării forțate, compulsive, determinate de teamă.

Pe mormântul marelui explorator al sufletului uman, romancierul Nikos Kazantzakis, se află inscripția:

„Nu îmi doresc nimic; nu mă tem de nimic; sunt liber".

Acesta este ultimul gest de revoltă existențială împotriva lipsei de putere în fața unei naturi implacabile, unei naturi în care fiecare îl sfâșie pe celălalt și este, la rândul lui, sfâșiat de celălalt.[127] Aceeași libertate de alegere o are și medicul din romanul lui Albert Camus *Ciuma*, care știe că este lipsit de putere, că ciuma va ieși învingătoare, dar care dă totuși un sens vieții sale reafirmându-și vocația, îngrijindu-i pe suferinzi. Nu putem pune capăt suferinței; le putem însă arăta compasiune celor care suferă și le putem alina astfel starea, comună tuturor oamenilor. La fel este munca unui avocat, pe care l-am cunoscut de curând, care îi apără pe cei condamnați la moarte, spunându-le însă din capul locului că nu îi poate salva, că legile sunt împotriva lor, că niciun om bogat nu se va afla vreodată pe lista celor condamnați la moarte, dar că el îi va apăra până în ultima

[127] Pentru ca cititorul să își reamintească drama cotidiană a vieții și a morții, a vieții care devorează altă viață, dramă care se desfășoară în curțile noastre, în trupurile noastre, îi recomand romanul lui Annie Dillard, *Pilgrim at Tinker's Creek*.

clipă. În toate aceste exemple, inamicul este disperarea, nihilismul, nu zeii întunecați. Camus spunea cândva că suntem liberi tocmai pentru că lumea este absurdă. Dacă ar fi „plină de sens", nu ar fi lumea noastră. Tocmai pentru că lumea este prin natura ei de neînțeles, oamenii au libertatea de a opta, libertatea de a alege valorile pe care doresc să le apere.

Chestiunea divinității întunecate este, în final, problema *noastră*, nu a zeilor. Problema Umbrei este problema noastră, nu a divinității. Conștientul, în centrul căruia tronează eul, este obligat, în final, să înfrunte ceea ce se teme cel mai mult, faptul că este atât de limitat; dar omul este, în același timp, chemat să recunoască și să accepte cea mai mare libertate paradoxală care îi este dată — și cea mai mare înfrângere — anume că, în fond, nu el se află la comanda lumii.

CAPITOLUL ZECE

ÎNTUNERICUL LUMINOS

UMBRA POZITIVĂ

„Umbra este alcătuită din sedimentele sinelui. Dar, în același timp, este un fel de cameră de tezaur din interiorul nostru, în care se ascunde un important potențial nerealizat."

JOSEPH CAMPBELL, PATHWAYS TO BLISS

Cum poate fi Umbra pozitivă, când o definim și percepem deseori ca sursă a necazurilor, ca alter respins, piedică în viața etică, inamic, uzurpator, Diavol, demon, antagonist, potrivnic al intereselor noastre, magician al trucurilor subversive împotriva intențiilor noastre conștiente și, mai presus de orice, ca forța subtilă și ubicuă, care ne derutează percepția de sine? Dar cum am dori să ne percepem pe sine? Ca ființe drepte? Morale? Consecvente? Nobile? Iubitoare? Cum putem accepta prezența Umbrei în această companie excelentă?

Să ni-l amintim pe *Tânărul Goodman Brown*, eroul povestirii cu același titlu scrise de Nathaniel Hawthorne, tânărul puritan care pătrunde într-o bună zi în pădurea întunecată și își vede vecinii evlavioși, până și pe soția lui capricioasă, numită Faith,[128] închinându-se Celui Întunecat. Să ne amintim că este atât de zdruncinat de această întâlnire cu întunericul, atât de aproape de

[128] În engleză: Credință.

casă, încât își pierde Credința, se îndepărtează de oameni și moare în singurătate, neplâns de nimeni, copleșit de amărăciune și cinism. Și atunci ne întrebăm, care este binele care poate veni din această lume a Umbrei? Cine își dorește să traverseze această pădure întunecată? Dar există oare alternativă? Nu se află această pădure întunecată oricum mereu în preajma noastră?

Să începem prin a ne întreba de ce a dedicat un autor precum Hawthorne atâta energie explorării întunericului pe care îl purtăm mereu cu noi. Multe dintre povestirile și romanele lui ilustrează izbucniri ale Umbrei, poate pentru că el și familia lui erau obsedați de amintirea unuia dintre strămoșii lor, care fusese judecător de instrucție în procesele împotriva vrăjitoarelor din Salem. Citindu-l pe Hawthorne, fie *Litera stacojie*, fie *Ethan Brand*, *Rappaccini's Daughter* sau *My Kinsman, Major Molineaux*, ne dăm seama că ceea ce-l captivase fusese forța uriașă a Umbrei.

Criticul literar Harry Levin a scris un studiu despre Hawthorne, Melville și Poe, intitulat *The Power of Blackness*[129], în care analizează strania fascinație exercitată de forțele întunecate asupra scriitorilor americani din secolul XIX. Dacă-l adăugăm acestei liste pe Mark Twain, înțelegem că toți acești autori au sesizat intuitiv o dezvoltare unilaterală a conștientului colectiv, faptul că forțele inflaționare ale culturii americane din secolul XIX, un secol al expansiunii imperialiste, sclaviei, triumfalismului și distrugerii civilizațiilor indigene, au avut consecințe întunecate.

Ce potențial pozitiv poate avea, prin urmare, Umbra și cum putem avea acces la el? Să ne amintim, înainte de toate, modul în care funcționează eul. Eul uman este un complex, adică un sistem de energie, determinat

[129] În engleză: *Puterea întunericului*.

de trecut, un punct central din care pornesc conștientul, intenționalitatea, consecvența și continuitatea — instrumente importante de învățare, funcționare socială, chiar supraviețuire. Dar eul poate fi foarte ușor copleșit de alte aglomerări de energie, adică de alte complexe, care îl uzurpă și ne determină să facem lucruri pe care ulterior, gândindu-ne mai bine, le regretăm uneori. („Scrie scrisoarea, dar n-o trimite..." Energia pierde din intensitate, iar noi ne simțim altfel, după ce a redevenit dominant complexul central al conștientului numit eu.)

Fiind un complex între alte complexe, eul poate fi ușor înspăimântat și decentrat și învață încă de timpuriu că nu poate supraviețui decât prin adaptare. Ne adaptăm, așadar, la cererile lumii înconjurătoare, indiferent dacă sunt reale sau doar percepute ca atare. Cu timpul, ajungem chiar să ne identificăm cu adaptările și să ne îndepărtăm de natura noastră intrinsecă.

Povestea primei jumătăți de viață este implicit povestea adaptării tot mai sofisticate la mesajele mediului, povestea identificării noastre inconștiente cu aceste mesaje interiorizate și cu modul în care ele ne obligă să ne prezentăm lumii. Astfel ne înstrăinăm, desigur, de natura noastră, de Sine. Dar Sinele continuă să se exprime prin simptome rebele, la nivelul organismului prin dureri cronice sau tulburări gastrice, printr-un comportament interzis, care se infiltrează în viața noastră exterioară, prin imagini onirice compensatorii, prin tulburări afective, precum depresia, care apar în urma refulării realității noastre psihice. Această experiență a contradicției dintre programarea eului și scopurile urmărite de psihic produce un conflict între interiorul și exteriorul nostru, care cauzează atâta suferință, încât deseori începem să ne îndoim de premisele vieții pe

care o ducem. Datorită acestui conflict, începem să înțelegem cum poate avea recrudescența Umbrei un efect compensator, chiar tămăduitor, asupra noastră. Dacă ne amintim că cea mai simplă, cea mai utilă definiție a Umbrei este *ceea ce ne face să nu ne simțim în largul nostru cu noi înșine*, vom pricepe că unele părți autentice, mai puțin adaptate, ale noastre, pot pune în dificultate sau chiar amenința eul, dar continuă să fie ceea ce suntem cu adevărat și insistă să se exprime în viața noastră exterioară. Umbra poate avea, astfel, un rol benefic în procesul individuației noastre. E mai puțin adaptată și astfel mai naturală; e mai puțin aclimatizată și astfel mai autentică; e mai puțin convențională și dornică de armonie și astfel exprimă cu mai multă exactitate persoana întreagă, pe care suntem meniți a o împărtăși celorlalți.

În Capitolul trei am analizat două *loci classici* ale sensibilității ce țin de domeniul Umbrei: mânia și sexualitatea. Am văzut cum pot afecta aceste emoții viața controlată, pe care credem că ne-o dorim. Dar să revenim la ele, pentru a vedea cu mai multă claritate scopurile pozitive cărora poate servi izbucnirea lor din domeniul Umbrei.

Mânia poate, desigur, submina deseori orânduirea familială, contractul social care unește o societate și previne dezbinarea ei. Pe de altă parte, avem numeroase dovezi clinice că refularea mâniei poate cauza hipertensiune arterială, cu pericolul unui atac de cord sau infarct, precum și depresii. Cum se poate, așadar, ca exprimarea mâniei să aibă un efect de vindecare asupra noastră și cum putem să o canalizăm creator?

Să ne amintim că rădăcina indogermanică *angh* stă la originea cuvintelor *anger* (în engleză: mânie), *anxietate*, *Angst* (în germană: teamă) și *anghina*. Iar *angh* înseamnă „a (se) contracta", „a constrânge". Prin urmare,

când organismul trece printr-o experiență de constrângere, prima reacție automată, instinctivă este anxietatea, căreia îi urmează mânia îndreptată împotriva a ceea ce-i amenință starea de bine, care se poate exprima și somatic prin contracții ale inimii. Cu alte cuvinte, mânia este una dintre resursele vieții noastre instinctive, menite să ne protejeze, să ne apere. Cum poate fi mânia, așadar, un lucru greșit? Da, mânia poate avea un efect de subminare, cum am constatat, dar mânia în sine este o energie instinctivă, protectoare. Din respect față de semeni trebuie să o canalizăm pe alte căi constructive, pentru a nu produce suferință, dar mânia nu este un lucru greșit, cum ni s-a spus de atâtea ori.

Mi-au trebuit câteva zeci de ani pentru a învăța această lecție fundamentală, că mânia este o parte a energiei noastre naturale, aflată în slujba vieții înseși. De-a lungul anilor am învățat pas cu pas cum să canalizez energia produsă de mânie și să o pun în slujba fermității, a hotărârii și a mobilizării voinței de a rezolva anumite probleme. Împingem această energie benefică, necesară și vitală atât de des, din cauza complexelor familiei și ale culturii, în inconștient, unde nu poate naște decât monștri, în loc să o folosim pentru a înfrunta cauzele mâniei. Ulterior, când lucram deja ca psihoterapeut, am avut un pacient care era atât de dominat de propria versiune a educației religioase, încât era profund deprimat. Deși soția lui era o scorpie, iar viața lor de familie un dezastru, omul era de părere că reacțiile lui afective erau un lucru interzis și că prezența lor tumultuoasă era o dovadă a gravității păcatelor lui. Mi-ar plăcea să pot povesti cum am reușit să comunic cu el, în baza experienței mele personale, și cum am redefinit rolul natural pe care îl avea mânia în viața lui. Dar nu am reușit. A renunțat la terapie și, la scurt timp, la propria viață.

Sinuciderea a fost expresia finală a unui sentiment autentic și intens, un act de violență împotriva singurei persoane pe care-i era permis să o agreseze.[130]

Sexualitatea este, desigur, unul dintre principalele domenii în care se manifestă conținutul Umbrei. Sexualitatea poate fi și ea anarhică. Când sunt stăpâniți de hormoni sau de Zeul Eros, oamenii pot înnebuni. Lăsându-se dominați de această energie, încalcă jurămintele depuse, comit acte de violență și iau decizii pripite, ale căror consecințe pe termen lung ajung să le regrete. Dar sexualitatea face și ea parte din natura noastră și este o formă transcendentă de manifestare a vieții. Celebrele Rapoarte Kinsey de la sfârșitul anilor 1950 au atras atenția Americii asupra minciunii în care se complăcea, anume că suntem un popor pasiv, blajin, la care activitatea sexuală, varietatea și entuziasmul erau slab dezvoltate. Când glasul Americii s-a putut exprima sub semnul confidențialității, adevărul a ieșit la lumină. Persoane cărora le era rușine de energia lor sexuală și de formele multiple de exprimare ale acesteia au aflat că nu erau singuri, că nu erau anormali, că aparțineau naturii care se manifesta natural. În acea perioadă eram student, iar manualul *Căsnicie și familie*, care conținea un capitol timid despre sex, era învelit în hârtie maro și nu se vindea decât acelor studenți care puteau dovedi că asistă la cursul respectiv. Faptul că o instituție de educație superioară nu era condusă de idealul căutării dezinteresate a adevărului, nici măcar de un spirit autentic de cercetare, este semnificativ pentru puterea Umbrei. Această parte atât de puternică a noastră, numită Eros și considerată de greci pe bună dreptate un zeu, trebuie strict controlată, dacă nu chiar interzisă. Repet, ce monștri naște acest refuz de a accepta natura?

---

[130] Tatăl meu, cel mai bun om din viața mea, a suferit multă vreme de dureri de cap chinuitoare. Uneori l-am văzut lovindu-se în cap, când durerea era insuportabilă. Mă întreb dacă, încercând să alunge durerea din capul lui, nu o lovea, și el, pe singura persoană pe care-i era permis să o lovească.

Răspândirea informațiilor și descoperirea pilulei contraceptive au încurajat așa-numita revoluție sexuală a anilor 1960. Abundența informației și permisiunea de a fi ceea ce suntem, adică ființe sexuale, au dus, pe de-o parte, la o mai mare libertate, dar au provocat, pe de altă parte, o teamă imensă față de puterile naturii. Creșterea libertății și toleranței, referitoare nu numai la sexualitate, ci și la alte sisteme de valori, a catalizat atacul fundamentaliștilor asupra unei educații sexuale adecvate, care se manifestă până în ziua de azi. Asemenea suflete anxioase pot să respingă, fără nicio problemă, realitatea și informațiile științifice despre aceasta, din teamă față de puterea pe care realitatea ar putea-o avea asupra propriilor lor vieți din domeniul Umbrei. Ca urmare, au reușit să influențeze politica guvernamentală națională, prin reducerea fondurilor alocate educației sexuale, cercetării SIDA și discutării libere a opțiunilor privitoare la stilul de viață. Inoculând sentimente de vinovăție, rușine și anxietate, acești pudibonzi bisericoși nu fac altceva decât să încurajeze ignoranța și nevroza. Forța cu care reprimă realitatea este, bineînțeles, o dovadă subiectivă a forței erosului în viețile lor. Cu cât este mai mare forța cu care reprimă, cu atât mai puternic devine ceea ce reprimă, iar adevărul iese mereu la suprafață — pe căi naturale, spontane sau patologice.

DIALOGUL CU UMBRA POZITIVĂ

Am avut o pacientă, care devenise medic ginecolog, pentru că aceasta era singura cale de a face pe placul părinților ei, care erau tot medici. Ca medic era devotată muncii, dădea dovadă de competență și grijă față de pacienți. O adusese, însă, la mine anxietatea de care

era cuprinsă de fiecare dată când se afla față în față cu pacienții sau când trebuia să le spună lucruri neplăcute. Acest dialog deschis nu este foarte plăcut, dar e necesar atât în terapie, cât și în căsnicie. Era atât de absorbită de problema ei, încât la început nu și-a dat seama că, de fapt, relația cu pacienții era marcată de un contratransfer negativ, și anume inconștientul ei o obliga să-i perceapă pe pacienți — uneori neajutorați, uneori narcisici și alteori pretențioși — ca reproducând puterea stăruitoare, invazivă a complexelor ei parentale. Părintele este întotdeauna o persoană cu o autoritate colosală în fața copilului. Părinții ei nu i-au oferit nicio clipă libertatea de a fi ea însăși. Când pacienții ei pretindeau, așadar, ca ea să-și exprime părerea, se simțea paralizată de frică. Complexul ei central, al părintelui negativ, era mereu reprodus de pacienți, deși diploma de pe peretele cabinetului spunea că ea este persoana care deține autoritatea în acea încăpere.

Oricât de dificil ar fi fost acest conflict lăuntric, el nu era totuși cel mai grav. Ea avea talentul și vocația de a deveni cântăreață de operă și compozitoare. Însă apropierea de adevărata ei dragoste, muzica, o înspăimânta. Își spunea: „Și dacă aș compune o piesă, iar criticii m-ar sfâșia?" Este, desigur, o experiență neplăcută să citești recenzii negative ale propriilor tale lucrări, dar este oare un impediment suficient pentru a nu-ți urma vocația creatoare? Douăzeci de ani a suferit de depresii, în vreme ce pianul din cameră se umplea de praf. Vocea mistuitoare a mamei îi răsuna în minte. În studenție interpretase la un moment dat în fața părinților o compoziție proprie, iar mama îi spusese: „Nu ești Mozart". Dar cine e Mozart?[131] Dar nu asta e problema. Vocea critică și invazivă a mamei nu făcea altceva decât să-i accentueze negarea propriei persoane, negare ce începuse

[131] Se zice că actorul Cary Grant a spus la un moment dat despre imaginea lui de pe ecran și despre toate persoanele străine care erau proiectate asupra lui: „Nici măcar eu nu sunt Cary Grant".

încă din copilărie. Oricât de problematică ar fi fost relația parentală de contratransfer, suferința ei cea mai mare era cauzată de faptul că întorcea spatele dragostei sale adevărate. Vindecarea relației ei cu Umbra presupunea ca ea să reclame talentul considerabil cu care fusese înzestrată.

Sunt bucuros să pot adăuga că psihoterapia a fost încununată de succes, că ea și-a continuat cariera de medic, că și-a înfruntat în cele din urmă părinții și complexele parentale, că a început să compună, iar astăzi este pe punctul de a încheia o comedie muzicală, pe care intenționează să o înregistreze. Teama ei, care ținea de domeniul Umbrei, își avea originea în critica necontenită a părinților, dar misiunea ei era de a se maturiza, de a-și părăsi din punct de vedere psihologic căminul și de a valorifica talentul cu care o înzestraseră zeii. Niciun părinte nu ar trebui să stea în calea împlinirii voinței zeilor. Dar problema aceasta generică este împărtășită de noi toți. Noi toți trebuie să recuperăm, în a doua jumătate a vieții, autoritatea personală. Acest lucru este esențial pentru o analiză a vieții noastre, pentru revenirea pe adevăratul nostru drum și nu este posibil decât prin asumarea conținutului Umbrei.

Un alt exemplu pentru asumarea Umbrei pozitive este un pacient de-al meu, un bărbat de șaptezeci de ani, care se bucurase de succes în viața profesională, dar avusese mereu sentimentul că trăiește viața altcuiva, că urmează indicațiile altcuiva. Era evident că prezența care îi dominase formarea psihologică fusese mama lui autoritară, ale cărei dorințe învățase să le ghicească, așa cum face majoritatea copiilor, după tonul vocii sau o sprânceană ridicată, atunci când nu erau explicit formulate. Niciodată nu e prea târziu pentru a ne asuma misiunea de a găsi

adevărul propriu, autoritatea proprie. Mi-a povestit unul dintre numeroasele sale vise, care au punctat dezvoltarea unei noi relații cu identitatea masculină pe care o refulase de-a lungul vieții:

> Pământul din jurul cabanei mele [de pe dealurile Texasului, unde se retrăgea uneori] era inundat. Întreaga regiune era inundată. Apa ajunsese până la zidurile cabanei, dar nu pătrunsese înăuntru. Atunci am zărit ceva sub apă, în curtea inundată. La început am crezut că era un pește mare, care înota aproape de suprafața apei. Dar apoi am văzut o lumină care provenea de la obiectul respectiv și mi-am dat seama că nu era un pește, ci un scafandru. A ieșit la suprafață, s-a așezat pe prispa cabanei și am început să stăm de vorbă.

Pacientul meu nu citise povestirea lui Joseph Conrad, *The Secret Sharer*, însă visul lui reproducea un fenomen psihodinamic pe care Conrad îl descrisese în cartea publicată cu un secol în urmă. Protagonistul acestei povestiri, un tânăr căpitan de vas, proaspăt absolvent al institutului de marină, pornește într-o călătorie pe Marea Chinei de Sud. Echipajul vasului arată un dispreț fățiș față de lipsa lui de experiență și este enervat de comenzile lui. Într-o noapte, pe când stă adâncit în gânduri pe punte, vede o formă umană ridicându-se din marea fosforescentă. Îl trage pe bărbatul respectiv pe punte și se simte imediat apropiat sufletește de el. Îl ascunde în cabina lui și află că, pentru a-și salva vasul în timpul unei furtuni, bărbatul ucisese un marinar care fusese paralizat de frică într-un moment critic. Știind că va fi spânzurat pentru fapta lui, se aruncase în apă și înotase spre vasul tânărului căpitan. A doua zi, se apropie de un alt vas, iar căpitanul acestuia întreabă dacă nu au văzut un marinar fugar. Tânărul căpitan

își protejează „încărcătura", deși funcția îl obligă să asigure respectarea legilor marine.

După ce poartă câteva discuții cu marinarul salvat, în cursul cărora înțelege profundul secret al autorității, faptul că aceasta nu se derivă dintr-o bucată de hârtie lipită pe perete, tânărul căpitanul îl ajută pe marinar să fugă. Ultimul paragraf al acestei povestiri este aproape identic cu primul, cu diferența majoră că echipajul privește acum, după ce a făcut dovada priceperii, cunoștințelor și, mai presus de toate, a autorității sale, cu admirație spre căpitanul care stă singur pe punte. De la vizitatorul său ivit din domeniul Umbrei, căpitanul a învățat că secretul unui comandant este câștigarea autorității, cu orice mijloace, indiferent dacă se bucură de aprobarea celorlalți sau nu.

Artistul Joseph Conrad a intuit dinamica unei conversații profunde cu Umbra, într-o vreme în care Freud abia începea să-și publice lucrările, iar Jung era încă elevul lui. Cum se poate ca povestirea lui Conrad de la începutul secolului XX și visul pacientului meu din secolul XXI, între care nu a existat niciodată o legătură directă, să producă aceleași imagini? Aceste imagini se nasc, însă, în adâncimea inconștientului nostru, care ne-ar putea călăuzi, dacă am începe să-i acordăm atenție. Este o dovadă a lipsei de curaj, a unui deficit de imaginație și a unei preocupări excesive cu lucrurile banale, faptul că ezităm să dăm atenție inconștientului, că numeroase școli contemporane de psihologie și psihiatrie refuză să recunoască puterea inconștientului și renunță la dialogul cu ceea ce se află adânc îngropat în psihicul nostru.

Conrad a intuit, iar analizandul meu a visat, că Umbra se află în adâncul psihicului nostru și încearcă să stabilească o legătură cu conștientul. În

ambele exemple, scafandrul/înotătorul iese la suprafață dintr-un cerc luminos — numinozitate care inspiră o teamă respectuoasă — și caută să-l implice pe protagonist într-un dialog evolutiv. Vă puteți imagina că ceva din interiorul dumneavoastră dorește să „stea de vorbă" cu dumneavoastră? Acest dialog are ca urmări un conștient mai puternic, noi energii disponibile și o viață mai plină, mai autentică. Dialogul pe care l-a început pacientul meu la vârsta de șaptezeci de ani l-a ajutat să-și înțeleagă într-un mod mai conștient drumul prin viață și i-a deschis calea spre o mai mare varietate de opțiuni. Acest dialog are loc în viețile tuturor oamenilor și ne solicită atenția și respectul.

Aceste povești ale prezenței Umbrei în viața noastră nu sunt neobișnuite, ci există în mii de variațiuni. Fiica devine purtătoarea animei tatălui ei. Are datoria să-l facă fericit, când propria lui viață îl deprimă în mod evident. Fiul are datoria de a fi instrumentul vieții netrăite a mamei. Nu i se oferă nici măcar ocazia de a se întreba ce-și dorește de la viață. Ordinele sunt clare: trebuie să facă pe placul mamei în domenii pe care ea le consideră sigure și convenabile, în care gloria fiului ei se va răsfrânge asupra ei. Afirmația lui Jung, că cea mai mare povară pe care trebuie să o suporte un copil este viața netrăită a părintelui său, este un avertisment pentru noi toți. Umbra pe care părinții nu au înfruntat-o tinde să devină Umbra copiilor, pentru că ei repetă inconștient aceleași tipare, ori supracompensează viața netrăită, ori suferă o nevroză născută din conflictul dintre modelele de viață care își dispută supremația în lăuntrul lor.

Recuperarea autorității personale, de care ne-am îndepărtat în copilărie, prin experiența lipsei de putere și din necesitatea de a ne adapta la mesajele și cererile mediului în care ne-a aruncat soarta, necesită un proces continuu de

recunoaștere a adevărurilor personale și apoi mobilizarea curajului de a trăi în conformitate cu aceste adevăruri.

Descoperirea și exprimarea autorității personale reprezintă o sarcină colosală, ce ține de domeniul Umbrei și pe care trebuie să ne-o asumăm în a doua jumătate a vieții, pentru că, în timp, am ajuns să ne împotrivim sinelui minunat pe care ni l-a dat natura. Pentru pacienta mea, câștigarea autorității personale presupune asumarea riscurilor de a spune adevărul, așa cum îl vede ea, *și* de a răspunde chemării pe care i-o adresează muza, așa cum o percepe ea. Chemarea ei este dublă, așa cum este deseori cazul nostru, al tuturor: este chemarea personală la individuație și chemarea socială de a dărui celorlalți sinele nostru unic. Ignorarea acestei chemări nu este doar o problemă a Umbrei personale, ci și o infirmare a obligației pe care o avem față de ceilalți.

Pentru bărbatul de șaptezeci de ani, câștigarea autorității personale presupune o corectare radicală a relației cu Sinele, pentru că legătura cu acesta a fost în mod repetat interzisă de pretențiile mamei lui autoritare. Următorul vis al pacientului meu are un efect tămăduitor și ne arată cum, după atâția ani, sufletul încearcă să restabilească legătura și îndeamnă conștientul să recunoască adevărurile personale:

> Joe S. (un prieten pe care îl respectasem încă din copilărie) și alți prieteni vechi, din liceu, șed în cerc. Joe arată spre un coș de fum de pe acoperișul unei cabane și spune că acolo se află o bufniță. Îmi ridic privirea, dar nu văd bufnița, în schimb zăresc în jurul coșului o fâșie metalică îngustă, care ne reflectă imaginile...! Joe spune că mesajul bufniței este inteligibil pentru că sunetele pe care le scoate

imprimă niște semne în urechile noastre, pe care le putem scoate și citi.

Deși viața lui a stat mereu sub semnul pretențiilor mamei, care nu l-au împiedicat să aducă servicii remarcabile comunității sale, autoritatea personală rămasă necunoscută până atunci este sugerată de acest cerc al energiilor masculine. Ceea ce pacientul trebuie să afle de la bufnița înțelepciunii arhetipale poate înțelege implicându-se într-un dialog cu Sinele, cu imaginea din oglindă, și învățând să „citească" înțelepciunea imprimată în interiorul lui. Cine ar putea născoci astfel de imagini? Cine poate fi atât de inventiv? Aceste vise provin din Sine, din cel mai profund strat al ființei, al cărui scop nu este de a ne face buni, idealul mamei, ci întregi, idealul sufletului. După atâția ani de zile, bărbatul este chemat să își înfrunte în sfârșit Umbra pozitivă și să-și recupereze autoritatea personală, pe care i-a răpit-o în trecut părintele inconștient, care și-a transferat anxietatea și propria viață netrăită asupra copilului atât de maleabil.

Adevărurile personale, pe care le-am avut în copilărie, ne însoțesc toată viața. Cât de trist, chiar tragic, este că ajungem să ne împotrivim propriei noastre firi! Dar cei mai mulți oameni trăiesc o astfel de sciziune. Prin urmare, ceea ce suntem cu adevărat, ceea ce suntem chemați a întrupa în această lume, pentru a împlini voința zeilor, devine conținutul Umbrei. Munca analitică cu Umbra presupune, așadar, să recunoaștem ceea ce se dorește exprimat prin intermediul nostru și să mobilizăm energia, curajul și hotărârea de a susține acest lucru, chiar în condiții nefavorabile exprimării sale. Umbra noastră pozitivă este, la fel ca Umbra întunecată, *ceea ce suntem cu adevărat*. Umbra este întotdeauna expresia voinței zeilor, oricât de neplăcut ar fi acest lucru conștientului nostru temător. Așa cum am

constatat referitor la teodicee, divizarea Umbrei în aspecte pozitive și negative este o problemă a eului nostru, nu a naturii noastre.

SĂ NE ACCEPTĂM AȘA CUM SUNTEM, SĂ NE ACCEPTĂM UMBRA

O altă problemă a Umbrei, care preocupă pe oricine aflat în a doua jumătate a vieții — pe oricine, desigur, care are un minimum de conștiență, nu este narcisic ori psihopat — este problema acceptării de sine, a iertării de sine. Dostoievski se întreabă în *Însemnări din subterană*, cum poate o persoană conștientă să se suporte pe sine — și are dreptate, într-un sens. Atunci când devenim conștienți că valorile și opțiunile noastre sunt deseori contrazise de consecințele lor imprevizibile, suntem confruntați cu o ipocrizie neintenționată. Când ne dăm seama că, prin comportamentul nostru, producem suferință altor persoane, în special celor dragi, suntem distruși. Când ne dăm seama că opțiunile noastre inconștiente dăunează pe termen lung lumii din jur, sau că noi, cei care trăim în societăți privilegiate, ne permitem acest lucru doar pentru că-i exploatăm pe cei dezavantajați de soartă și lipsiți de putere, cum mai putem afirma cu conștiința împăcată că avem anumite valori religioase și morale? Aceasta este o dilemă de domeniul Umbrei, cu siguranță comună tuturor celor care au un minimum de sensibilitate morală.

Povara conștientului divizat ne impune dificila sarcină a acceptării și iertării de sine. Capacitatea de a accepta răspunderea, chiar de a-și asuma vina pentru consecințele propriilor opțiuni, este măsura unei ființe

morale, dar să fii copleșit de sentimentul de vinovăție este o formă de trufie, de inflație morală. Nimeni nu se trezește dimineața spunându-și, „Astăzi am să-mi fac rău mie și celor din jurul meu", dar deseori asta sfârșim prin a face, într-un fel sau altul.

Simpla existență a omului, cu eul lui splitat, în această lume a compromisurilor, căzută în păcat și scindată, presupune o anumită complicitate. Neacceptarea complicității morale la nenorocirile lumii este o problemă de domeniul Umbrei. Deși agnostic, Albert Camus a ales ca titlu al celui mai fascinant text pe care l-a scris motivul teologic al „căderii în păcat". Personajul principal al *Căderii*, Jean-Baptiste Clemence, un glas care strigă în pustiu și, în același timp, un suflet care caută clemență, recunoaște că va trebui să-și petreacă tot restul vieții conștient de indiferența lui față de suferința altora și de lașitatea lui. Povestea lui e povestea noastră a tuturor. Cum se întreabă T. S. Eliot plin de remușcare în *Gerontion*, „știind acestea, mai e posibilă iertarea?"

Dar nu este sarcina noastră de domeniul Umbrei tocmai iertarea de sine, nu negarea, ci acceptarea de sine? Cum te pot accepta pe tine, dacă nu mă pot accepta pe mine? Cum te pot iubi pe tine, când mă disprețuiesc pe mine? Dacă mă disprețuiesc, nu este asta o dovadă a inflației eului? Unde scrie că trebuie să fiu perfect, că mi se cere mai mult decât îmi permit limitele mele omenești? Iluzia perfecțiunii se aseamănă paradoxului că, în clipa în care cred că sunt virtuos, mă fac vinovat de aroganță. Invers, când mă simt teribil de nenorocit, mă fac vinovat de inflație morală, pentru că aștept mai mult din partea mea decât este capabilă o ființă umană. Nu ni se potrivește oare tuturor expresia lui Nietzsche „omenesc, prea omenesc"?

Acceptarea de sine poate fi, așadar, una dintre cele mai grele probleme de domeniul Umbrei. A spune da acestui biet suflet care sunt înseamnă să mă eliberez din lumea înstrăinării de sine. Din această înstrăinare de sine apar irascibilitatea față de ceilalți, comportamentele auto-punitive, depresiile și adâncirea splitării eului. Așa cum recuperarea autorității personale este o misiune dificilă în a doua jumătate a vieții, dialogul cu Umbra pozitivă presupune în primul rând să ne acceptăm așa cum suntem. Suntem creaturi mai degrabă inconștiente, decât conștiente. Trebuie să ne asumăm răspunderea pentru toate opțiunile noastre, dar suntem copleșiți de complexe și scopuri ascunse, motive narcisice și temeri, suntem fragili, casabili și finiți. Cine ar putea să nu simtă compasiune față de un suflet atât de tragic? *Tout comprendre, tout pardoner*, cum se spune în franceză. Dar cine dintre noi poate arăta compasiune față de cel mai nenorocit suflet pe care-l cunoaștem — cel propriu? Cine se poate încumeta, în lumea Umbrei pozitive, la această muncă de eliberare? (Programele de psihoterapie în doisprezece pași cer ca participanții să-și relateze cu sinceritate trecutul, inclusiv să-și repare greșelile față de alții, în măsura în care acest lucru nu este dăunător.)

Accesul la Umbra pozitivă presupune pătrunderea pe un teritoriu interzis, sau cel puțin până atunci interzis. Va trebui să primim un feedback neplăcut din partea celorlalți, nu doar păreri critice, ci, mai rău, complimente. Complimentele pot sugera faptul că ceilalți văd în noi ceva ce noi am fost obligați să negăm, din cauza adaptărilor eului. Trebuie să ne analizăm proiecțiile, în special stima și prețuirea pe care le arătăm altora, și să ne întrebăm care este originea lor lăuntrică, ce negăm în interiorul nostru. Trebuie, de asemenea, să ne cercetăm visele și fanteziile, pentru a înțelege

ce scopuri exprimă prin ele inconștientul nostru, și, mai mult de-atât, trebuie să le interpretăm simbolic, pentru că altfel am rămâne blocați în înțelesul lor literal, care ne-ar distrage de la posibila noastră creștere psihologică. O pacientă a fost nu demult uluită, când i-am spus că părerea ei negativă despre sine însemna refuzul ei repetat de a le împărtăși celorlalți talentele ei. Îi venea atât de greu să accepte această idee, deoarece nu se putea elibera de fantezia adânc înrădăcinată cum că era complet lipsită de valoare.

Analistul meu din Zürich mi-a spus cândva, referitor la o specializare în străinătate: „Pentru a ajunge acolo, va trebui să îți înfrunți Umbra". Cuvintele lui aveau mai multe sensuri, nu în ultimul rând se refereau la dificultățile financiare, deoarece nu eram nici copil de bani gata, nici nu divorțasem de o miliardară. Am învățat, prin urmare, să pătrund în „subterană", am lucrat ca om de serviciu, am dat lecții particulare de engleză și am făcut *Schwarzarbeit*, „muncă la negru". Accesul la economia subterană a fost necesar pentru a câștiga francii elvețieni cu care să-mi plătesc pâinea și, mai important, analiza. Am aflat multe despre mine în acea perioadă, lucruri care mi-au fost utile mult mai târziu. Nu știm cine suntem cu adevărat până nu ne încumetăm în adâncul ființei noastre, pentru a recurge la resursele cu care ne-a înzestrat natura. Rilke scria unui tânăr poet tulburat:

> Suntem puși în viață ca în elementul căruia îi corespundem cel mai mult și am devenit, în afară de asta, prin adaptare milenară, așa de asemănători acestei vieți... N-avem motiv să fim neîncrezători față de lumea noastră, căci nu ne e împotrivă... Și dacă ne facem viața după principiul care ne sfătuiește să ne tot ținem de ceea ce e greu, atunci acest

lucru, care încă ne apare ca cel mai străin, ne va deveni cel mai familiar și credincios.[132]

În aceste momente de recunoaștere *și* acceptare de sine, ne asumăm un aspect valoros al Umbrei și mai înaintăm cu un pas pe teritoriul imens al sufletului.

UMBRA ESTE CEEA CE UREI SĂ FII

Pentru a valorifica potențialul pozitiv al „sedimentelor" pe care le numim Umbră, trebuie să acceptăm ideea lui Jung, conform căreia, pentru a ne maturiza, trebuie *să știm ce vrem* și *să facem acest lucru.* Pentru a afla ce vrem, este necesar un proces de selectare atentă. Iar pentru a trăi în conformitate cu ceea ce dorim, trebuie să dăm dovadă de curaj și rezistență. Jung scria, reflectând asupra misiunii psihoterapiei, că rezultatul ei nu poate fi decât *înțelegerea.* Importante sunt calitățile morale ale caracterului nostru — *curajul* de a înfrunta ceea ce trebuie înfruntat și de a acționa corespunzător, și *puterea de a rezista,* până ajungem în locul destinat nouă de la bun început. Adaptările reflexe au modelat o bună parte a vieții noastre, astfel încât este întâi dificil, apoi înfricoșător a afla ce vrem cu adevărat, dar atunci când trăim în conformitate cu acest lucru, care ne-a fost menit de la bun început, avem sentimentul că facem lucrul potrivit.

„America are singura credință adevărată — o mulțime de credințe."

MARK TWAIN

[132] Rilke, *Scrisori către un tânăr poet*, p. 60.

În încheierea acestui capitol dedicat Umbrei pozitive mă simt obligat să adaug câteva cuvinte despre teologiile și psihologiile fericirii care ne năpădesc în prezent. Preotul celei mai mari biserici din America a spus nu o dată enoriașilor săi, că voia lui Dumnezeu este ca ei să se simtă bine, să fie fericiți, să se bucure de succes. Soția lui povestește cum își dorise să locuiască într-o casă anume, iar astăzi, prin mila lui Dumnezeu, a ajuns să locuiască acolo. La fel trebuie și enoriașii să fie virtuoși, pentru a se bucura și ei de mila lui Dumnezeu. Nu putem să nu ne întrebăm dacă au citit cu atenția Cartea lui Iov, care critica deja cu două mii șase sute de ani în urmă aceeași concepție, conform căreia un comportament just și intenții virtuoase asigură grația divină. Ce se va întâmpla cu aceste suflete bune când vor fi copleșite de necazuri? Îl vor blestema pe Dumnezeu, pentru că a încălcat „contractul"? Sau se vor sfâșia pe sine pentru nevrednicia lor? Prima reacție este o expresie a gândirii magice, a doua este complexul parental al unui elev de clasa a patra. Ce se întâmplă cu crucea suferințelor? Dar cine poate argumenta împotriva „succesului" — când așa se umplu stranele și cutia milei. (Mark Twain vorbea despre încrederea în sine a creștinului care are toți așii în mână. Fenomenul inflației ideologice pare, așadar, să nu aparțină doar vremurilor noastre superficiale.)

Această teologie a fericirii are o Umbră imensă: este Umbra infantilității, a dorințelor deșarte, a negării, a simplismului și, înainte de toate, a lipsei *sobrietății*, de care suntem cuprinși în prezența misterului. Cea mai mare ispită a acestor teologii și psihologii populare este promisiunea transformării fără suferință, a magiei imature și nu îi infantilizează doar pe credincioși, ci, până la urmă, îi și amăgește, pentru că, așa cum știe majoritatea

persoanelor adulte, nu există magie, există doar viața reală cu complexitatea și tenebrele ei.

Am intrat de curând într-o librărie mare și am constatat că rafturile dedicate cărților de psihologie fuseseră înlocuite cu rafturi pline de cărți de self-help. Nu e, desigur, nimic rău în asta, dar toate acele titluri promit soluții rapide la problemele vieții, sunt un gen de literatură pentru suflet în varianta „light". Înconjurat de cărți de genul *Cinci centimetri în treizeci de zile, Cum să găsești fericirea în dragoste* sau *Impozite mai mici, kilograme mai puține*, m-am gândit că în final își vor trăda cititorii, le vor lăsa un gust precum cel al vatei de zahăr — la început e dulce, dar nu are nimic hrănitor — sau, mai rău, nu conțin niciun apel la arhetipul eroului care există în noi toți. Mai mult de-atât, cititorul va fi și mai nefericit, pentru că în ciuda asigurărilor că va fi foarte ușor, el se va afla tot acolo unde se aflase la început.

Despre evitarea Umbrei, Karen Armstrong scrie în excelenta ei biografie a lui Buddha:

> O nouă ortodoxie, numită uneori „gândire pozitivă", s-a insinuat în societatea modernă. În forma ei cea mai gravă, această deprindere optimistă ne permite să ne ascundem capul în nisip, să negăm că durerea este mereu prezentă în noi și ceilalți, să ne împietrim deliberat sufletul, pentru a ne asigura supraviețuirea afectivă. Buddha n-ar fi avut timp pentru așa ceva. În concepția lui, viața spirituală începe abia atunci când oamenii se lasă invadați de suferința realității, când înțeleg că întreaga noastră experiență este îmbibată de suferință și simt durerea tuturor celorlalte ființe, chiar și a celor cu care nu au nicio afinitate... O bună parte din ceea ce trece drept religie este deseori menită să sprijine și să aprobe eul, la care părinții religiei ne-au îndemnat să renunțăm.[133]

[133] Armstrong, *Buddha*, p. xxvii.

Aceste teologii și psihologii populare contemporane nu consolidează doar eul, ci sancționează și legitimează în egală măsură complexele noastre.[134] Teologia populară și psihologia ajustată la gusturile consumatorilor este în mare parte determinată de teamă, căci cea mai mare atracție a lor este promisiunea implicită de a alunga temerile. Cred că maturitatea psihologică și spirituală a unui individ, a unui grup, chiar a unei națiuni, se recunoaște după capacitatea de a suporta ambiguitatea și ambivalența, precum și anxietatea generată de ambele. Doar cei infantili din punct de vedere spiritual, cei imaturi din punct de vedere psihologic tânjesc după certitudine, chiar cu prețul abdicării de la adevăr, de la o analiză riguroasă și o examinare a alternativelor.

Nimic din ce e cu adevărat important nu poate fi facil. Negarea și superficialitatea nu sunt demne de ceea ce Socrate numea „viața examinată". Viața examinată ne obligă să luăm în considerare faptul că toate problemele, *toate* problemele, au mai multe fețe, că dispunem de o capacitate considerabilă de a ne autoamăgi, că *noi* vom fi mereu cel puțin o parte a problemei și că, mai devreme sau mai târziu, ne vom lovi exact de ceea de ce ne-am ferit. De ce ar fi rău să-ți spui: „Nu știu; nu sunt sigur; cred că în fața mea se deschide un drum fascinant și sunt dispus să fac o descoperire"? De ce este nevoie de atâta curaj pentru a mărturisi ceva atât de simplu?

[134] Dacă voința, sau pretenția eului, ar fi ceva atât de facil și eficient, de ce ne-am mai chinui atât să obținem viața pe care ne-o dorim? Chiar și Freud cerea: „Unde era Sinele, trebuie să fie Eul" — nimic altceva decât o fantezie imperialistă. Toți aflăm la un moment dat cu uimire că puterea inconștientului, dominația Umbrei, este mult mai rezistentă și plină de resurse decât conștientul eului.

CAPITOLUL UNSPREZECE

INTERPRETAREA ANALITICĂ A UMBREI

ÎNTÂLNIREA CU ASPECTELE MAI ÎNTUNECATE ALE PSIHICULUI NOSTRU

I. „Viața poate fi comparată cu o bucată de pânză brodată, pe care în prima jumătate a vieții o vedem de sus, iar în a doua jumătate, de jos. Partea de dedesubt e mai puțin frumoasă, dar mai educativă, deoarece putem vedea cum sunt țesute firele."

ARTHUR SCHOPENHAUER

II. „Fiind acea parte a organismului care s-a dezvoltat ultima și cel mai recent, conștientul este și cea mai slabă și neterminată dintre toate."

FRIEDRICH NIETZSCHE

III. „În vremuri întunecate, ochiul începe să vadă,
În beznă îmi întâlnesc umbra..."

IN A DARK TIME, THEODORE ROETHKE

Ne apropiem de finalul acestei discuții despre Umbră, iar cititorul ar avea tot dreptul să se întrebe: „Ei bine, totul sună foarte interesant..., acum înțeleg ceva mai bine lumea din jurul meu. Dar care e folosul practic al acestei interpretări analitice a Umbrei? Ce legătură are cu mine? *Care e Umbra mea și cum aș putea să o găsesc?*

Primul pas, pentru a afla mai multe despre Umbra noastră personală, este analiza feedback-ului pe care îl primim sub diverse forme. Auzim observațiile critice ale presupușilor noștri dușmani, pe care le respingem, considerând că nu e problema noastră, ci a lor. (E greu să trăim conform înțelepciunii budismului tibetan, care afirmă că trebuie să-i binecuvântăm pe cei care ne ocărăsc și ne insultă, pentru că de la ei vom avea cel mai mult de învățat.)

Cei dragi ne spun că le producem suferință și ne doare să-i auzim vorbind așa. Începem să recunoaștem, cu căință sau nu, că reacțiile noastre exagerate la întâmplări minore indică nu doar prezența unui complex, ci deseori, în egală măsură, pe cea a unei probleme de domeniul Umbrei.

Pe măsură ce ne maturizăm, dobândim o capacitate tot mai mare de a distinge tiparele trecutului nostru — repetițiile, reactivările unor răni vechi, blocaje familiare — și a recunoaște că opțiunile respective ne aparțin, că urmările lor binecunoscute noi le-am provocat. Visele noastre ne neliniștesc, deoarece prezintă aspecte ale persoanei noastre care se află în contradicție cu ceea ce ne place să credem despre noi înșine. Știm că nu am creat în mod conștient scenariile viselor noastre, iar asta ne reamintește că în interiorul nostru veghează un fel de „agenție", care observă și raportează. Dacă suntem curajoși, sau ne obligă evenimentele să ne facem bilanțul, începem încet să ne împăcăm cu existența Umbrei. Oricine a ajuns în a doua jumătate a vieții la un anumit nivel de conștiență va avea, în același timp, un trecut contaminat de probleme ale Umbrei și se va simți, poate, chiar zdrobit de povara lor cumulativă.

Este de înțeles de ce puțini oameni se încumetă să-și analizeze Umbra. E mult mai ușor să dai vina pe alții, să găsești țapi ispășitori și să te simți superior lor. Munca de interpretare analitică a Umbrei necesită maturitate, și cine este dispus la asta? Analistul italian Aldo Carotenuto spune lucrurilor pe nume:

> Scopul fundamental al psihoterapiei nu constă atât în explorarea arheologică a sentimentelor infantile, cât a învăța treptat și cu mari eforturi să ne acceptăm limitele și să purtăm pe umerii noștri povara suferinței, pentru tot

restul vieții noastre. Munca psihologică nu elimină cauza unei grave neliniști, ci o intensifică, învățându-l pe pacient să se maturizeze și, pentru prima dată în viață, să înfrunte activ sentimentul de a fi singur cu durerea lui și abandonat de lume.[135]

Lumea noastră, interioară și exterioară, devine tot mai complexă, pe măsură ce ne maturizăm — dar cine e dispus să accepte acest lucru inevitabil? Sarcina noastră morală constă, însă, tocmai în a ne maturiza, a nu ne mai împovăra copiii și partenerii, colectivul și comunitatea în care trăim. Societatea Carl Jung din Jacksonville, Florida, a tipărit niște autocolante pentru automobil, pe care scrie: „Atât de multă muncă cu Umbra..., atât de puțin timp".

Deși credeam că știu ce e bine, am impresia..., nu, sunt sigur... că nu am făcut întotdeauna ce e bine. Iar uneori mă văd obligat să admit că până și poziția morală pe care am adoptat-o deliberat, a avut consecințe dăunătoare atât pentru mine, cât și pentru cei din jur. Psihanalista Liliane Frey-Rohn remarca, referitor la acest paradox: „«Prea multă moralitate» consolidează răul din interior, «prea puțină moralitate» încurajează disocierea dintre bine și rău."[136] Prin urmare, idealistul fundamentalist și agitat din interiorul meu a produs tot atâta suferință cât partea mai puțin nobilă a persoanei mele. Daunele cauzate de fundamentalismul nostru personal, care urmărește cu încăpățânare consecvența morală, în detrimentul altor valori pe care le solicită viața, sunt cu atât mai grave, cu cât sunt rareori recunoscute.

Pentru analiza Umbrei personale, este important să ne amintim că elementele ei constitutive sunt numeroase energii care provin din foarte multe zone diferite ale personalității noastre. Nu am reprimat doar acele părți ale personalității noastre care sunt incompatibile cu idealul

[135] Carotenuto, *The Difficult Art*, p. 54.
[136] Frey-Rohn, *Evil from a Psychological Point of View*, Spring, 1965.

eului nostru, dar am fost de multe ori obligați să reprimăm aspecte vitale ale psihicului nostru, ca reacție necesară la cererile lumii din jur. Dacă am, de exemplu, un anumit talent sau o anumită vocație, pe care familia sau cultura mea nu le acceptă, iar starea mea afectivă de bine depinde de mediul social respectiv, atunci este foarte probabil ca nevoia mea de aprobare și acceptare să prevaleze, iar eu să accept compromisul înstrăinării de sine. În copilărie învățăm să „citim" lumea din jur pentru a afla ce este acceptabil, ce este periculos. Mulți învață în copilărie că familia sau religia lor nu permite discutarea chestiunilor sexuale și ajung, astfel, să asocieze propriile impulsuri și dorințe naturale cu ceva rău, sau, în cel mai bun caz, cu ceva murdar și tainic. La fel, devin îndoielnice și aspirațiile noastre spirituale autentice, lucrurile care ne preocupă cu adevărat, care ne trezesc curiozitatea sau la care ne îndeamnă sufletul. Efectele secundare ale compromisului necesar cu această Realpolitik a vulnerabilității infantile sunt sentimentul de vinovăție, rușinea, inhibiția și, înainte de toate, înstrăinarea de sine. Noi toți repetăm astăzi, la maturitate, aceleași compromisuri, simțim aceeași rușine și ne îndepărtăm de totalitatea ființei noastre.

Prețul compromisurilor obligatorii este, în final, nevroza, suferința provocată de ruptura între natura noastră și imperativele noastre culturale. Aceste compromisuri, conștiente sau nu, urmăresc să ne controleze natura, dar sfârșesc prin a ne îndepărta de ea. Apa supusă unei forțe de presare nu dispare; caută o cale de ieșire și atacă punctul slab al vasului. Toate încălcările naturii noastre sunt împinse în subterana psihicului și se manifestă sub forma unor simptome comportamentale, somatice, intrapsihice sau relaționale, pentru că ceea ce negăm conștient rămâne doar

ascuns pentru o vreme și răbufnește în cele din urmă în lumea noastră exterioară.

Proiectăm deseori Umbra vieții noastre psihice asupra altor persoane, pe care le învinovățim, denigrăm, atacăm sau acuzăm de acele lucruri pe care le-am negat în noi. Este o revelație copleșitoare să constat că defectele pe care le văd la Celălalt există și la mine, că poate l-am ales chiar în mod deliberat pe „Celălalt", pentru a trăi cu el *un pas de deux* de domeniul Umbrei. De câte ori ne adresăm întrebarea provocatoare: „De ce anume sunt inconștient, în situația asta?" După cum știm, problema inconștientului constă în faptul că e inconștient. Mai mult de-atât, am constatat mai devreme că eul are o tendință de inflaționare care ne face să disociem conținuturile Umbrei și din cauza căreia este foarte dificil să atingem cunoașterea de sine. Mult mai ușor este să-i acuzăm pe alții. Jung observa în 1937, în Prelegerile Terry de la Universitatea Yale:

> Încă mai suntem siguri că știm ce gândesc alții sau care este adevărata lor fire. Suntem convinși că anumiți oameni au toate trăsăturile negative pe care nu le vedem la noi. Trebuie să fim deosebit de atenți, pentru a nu ne proiecta cu nerușinare umbra asupra altora. Dacă vă puteți imagina o persoană suficient de curajoasă pentru a retrage aceste proiecții, veți avea imaginea unui individ conștient de o umbră considerabilă... Acest individ a devenit o problemă serioasă pentru sine, deoarece acum nu mai poate spune că *ei* fac asta, *ei* greșesc, *ei* trebuie combătuți... O astfel de persoană știe că orice rău din lume există în ea însăși, iar dacă învață să facă față propriei umbre, a realizat ceva cu adevărat valoros pentru omenire. A reușit să elimine o parte minusculă din uriașele probleme nerezolvate ale vremurilor noastre.[137]

[137] Jung, „Psychology and Religion", *CW 11*, par. 140.

În vederea atingerii acestui țel posibil, de a nu mai da vina pe alții și a ne asuma în sfârșit contribuția la harababura generală pe care o numim viață, vă propun următoarele întrebări menite să tulbure conținuturile arhaice pe care le poartă fiecare cu sine,[138] să-i invite la reflecție pe cei suficient de curajoși pentru a-și retrage proiecțiile și să ducă la acea lărgire a conștientului care face posibilă o mai mare libertate, adevărata libertate de alegere.

Dar înainte de a formula aceste întrebări, să ne amintim vechea anecdotă din Orientul Apropiat, a bărbatului care caută ceva pe stradă, în conul de lumină al unui felinar. Întrebat de un trecător ce caută, bărbatul răspunde, „Îmi caut cheile de la casă". „Aici le-ați pierdut?" „Nu, le-am pierdut în întuneric, dar ăsta-i singurul loc luminat". Nu vom găsi cheile de la casa psihicului nostru căutând în lumină, adică în teritoriul familiar eului nostru. Nu vom găsi cheile noastre personale decât în cele mai întunecate locuri, acolo unde le-am pierdut cu multă vreme în urmă.

ÎNTREBĂRI CARE INVITĂ LA REFLECȚIE ASUPRA UMBREI

1. Dacă pretindem că aspirăm la virtute, sau cel puțin dorim să ne considerăm virtuoși, *care credeți că sunt virtuțile dumneavoastră? Vă puteți imagina opusul acestor virtuți? Vi-l puteți imagina ascuns în inconștientul dumneavoastră? Puteți recunoaște momente din prezent sau din trecut, în care acest opus devine manifest în viața dumneavoastră?*

Să ne imaginăm că cineva aspiră la sinceritate. Aceasta este o virtute, neîndoielnic. Există momente în care

[138] Etimologia cuvântului *analiză* sugerează descompunerea prin tulburare a unui conținut, de sus în jos, așa cum tulburăm albia unui râu pentru a vedea ce se află pe fundul ei.

sinceritatea noastră poate dăuna altor persoane? Există vreun loc în psihicul nostru în care se ascunde nesinceritatea, poate chiar minciuna? Există vreun moment în viața noastră în care a învins nesinceritatea? Sigur că există, dacă e să fim sinceri măcar pentru o clipă.

Să ne imaginăm că cineva este mereu atent la nevoile altora. Nu rămân ascunse în subterana psihicului nostru propriile noastre nevoi, cărora nu le-am acordat atenție? Nu se manifestă aceste nevoi, ignorate deseori reflex, prin izbucniri de mânie, depresie sau manipularea narcisică, inconștientă, a altora? Dacă cineva este mereu atent și amabil, cum poate recunoaște ca atare aceste simptoame de mânie reprimată? Dacă cineva se identifică cu această trăsătură a sa, de a fi mereu atent cu alții, nu ajunge să plătească în final prețul neglijării propriilor nevoi? Dacă cei a căror meserie este să-i îngrijească pe alții sunt atât de devotați muncii lor, luând mereu asupra lor durerea altora, cum se face că suferă atât de des de depresii, iau droguri, au dureri cronice de spate sau umăr? Cum se face că propria lor Umbră se regăsește în pretențiile tiranului lăuntric, care îi obligă mereu să aibă grijă de alții?

Joanna era al treilea copil al unei familii copleșite de probleme. De mică învățase că fiica cea mare era copilul de aur, asupra căruia părinții își proiectaseră speranțele de confirmare a propriei valori, că al doilea copil era rebelul, derbedeul care trebuia să-și găsească locul în afara teritoriului ocupat de sora mai mare și că rolul ei, al Joannei, era cel de servitoare, care trebuia să repare, să intermedieze, să echilibreze relația conflictuală a părinților. Joanna a „ales" la maturitate profesia de terapeut conjugal și familial. Zi de zi se punea în slujba altora, se arunca în arena conflictelor, revenea la rana ei veche și se îndepărta

de propriile ei nevoi. Dar ce se întâmpla cu surplusul afectiv al nevoilor ei neluate în considerare? Joanna suferea de depresie cronică, de mânie cronică și de o serie de tulburări somatice. Un lucru nu-i era permis — *să se îndoiască de „virtutea" virtuții care o consuma* —, iar acesta o împiedica să-și găsească liniștea sufletească. Pentru că acorda prea multă atenție altora, neglijându-se pe sine, faptele ei incontestabil „luminoase" conțineau o mare Umbră personală.

O virtute nu este întotdeauna o virtute. *Virtuțile noastre pot deveni demonice dacă nu sunt echilibrate de opusul lor*. Virtuțile se transformă în păcate atunci când măsura lor nu este eul nostru, nu sunt complexele noastre, ci sufletul nostru, care conține o gamă mult mai largă de posibilități decât cele care convin unui conștient neliniștit. Un bărbat visa că fură de la corporația pentru care lucra. În viața de zi cu zi dădea dovadă de o corectitudine scrupuloasă, dar când am discutat cu el subiectul „furtului", a mărturisit că întreaga lui viață fusese marcată de o serie de „furturi". Avusese un drum neted prin viață, un drum netezit de sacrificiile altora. În sinea lui se disprețuia, căci considera că nimic din ceea ce realizase nu se datorase calităților proprii. Când l-am întrebat ce avea de gând să facă pentru a rezolva această problemă, mi-a spus că ar trebui să-și dăruiască întreaga avere altora și să trăiască de-acum înainte ca cerșetor. Această fantezie nu ar fi însemnat, însă, decât o cădere în cealaltă extremă, nu o echilibrare a opuselor. Cu timpul, și-a dat seama că prin această fixație pe disprețul de sine nu făcuse altceva decât să „fure" mereu câte ceva de la propria sa persoană. Și-a dat seama că nu era o persoană rea, ci mai degrabă neîmplinită. În anii următori a ajuns să le dăruiască celorlalți ceea ce avea mai de preț: sinele lui natural și spontan, întreaga bogăție

psihică de care dispunem noi toți. Când descoperim această bogăție interioară, trebuie să ne amintim că natura sau divinitatea ne-a dăruit viața pentru a fi ceea ce suntem, cu adevărat și atunci nu vom mai privi cu admirație la alții și cu dispreț la noi înșine. Este suficient să fim ceea ce suntem iar acest bărbat a aflat că, dând la o parte bogăția și privilegiile de care se bucurase, era o persoană pe care merita să o cunoască mai bine. E un lucru bun că a reușit să descopere și aprecieze persoana care era, înainte de a muri.

Se spune că drumul spre iad e pavat cu intenții bune. Ce altceva se află la originea acestui clișeu, dacă nu recunoașterea faptului că virtuțile noastre au deseori consecințe pe care eul conștient nu le-a prevăzut? Noi, cei care trăim în așa-numita Lume Întâi, cât de virtuoși suntem dacă puloverele și pantofii noștri, dacă toate zorzoanele care ne bine dispun sunt produse de copiii-sclavi din Lumea a Treia? Cum putem fi atât de mulțumiți de virtuțile pe care le afișăm, când alții suferă și asudă pentru a face posibil confortul în care trăim? Trăim într-o cultură care se laudă că promovează „valorile familiei", dar câte familii nu suferă din cauză că accesul la medicamentele care le-ar putea salva viața le este interzis de dorința de profit a acționarilor? Câți nu au învățat să respingă astfel de gânduri neplăcute? Câți nu întorc capul când copiii străzii vor să le spele parbrizul mașinii, în timp ce așteaptă la semafor? Câți nu știu nimic despre condițiile înfiorătoare în care trăiesc concetățenii lor, despre exploatarea lor fizică și afectivă, despre lipsa de speranță în care trăiesc, în vreme ce pentru ei confortul e un lucru de la sine înțeles?[139] Câți suportă să privească în față aceste probleme, fără teama că le vor tulbura somnul? Noi, cei virtuoși, învățăm să ne abatem gândurile de la aceste probleme, să ne insensibilizăm în fața lor și să găsim

[139] Una dintre consecințele uraganului Katrina a fost că a smuls fațada orașului New Orleans, pentru a ne arăta ce se ascunde dedesubt: mijloacele de subzistență ale săracilor cronici, care trăiesc în afara îmbelșugatei noastre societăți moderne. Un politician ignorant a spus că, în viitor, vor fi pedepsiți cei care nu se conformează ordinelor de evacuare. S-a gândit o clipă... și a adăugat: „În cazul în care au mașini".

explicații raționale. O intenție virtuoasă, căreia nu-i urmează faptele corespunzătoare, nu este, așadar, virtuoasă.

Poate că nu ar trebui să excludem posibilitatea ca prin însuși conceptul de *virtute* să se creeze în paralel un domeniu al Umbrei. Cum spunea Nietzsche, dacă insistăm ca virtutea — virtuțile noastre, desigur — să fie menținută, avem nevoie de o poliție a gândurilor care să impună altora conceptul nostru de virtute, pentru ca noi să ne simțim în siguranță din punct de vedere psihologic. De câtă virtute dă dovada asta? Mai mult decât atât, cei care se declară de partea virtuții, ajung curând să cerșească, apoi să pretindă și în cele din urmă să considere de la sine înțeles ca Dumnezeu să le răsplătească eforturile — asta să fie dragostea dezinteresată, intrinsecă, pentru bine?! De câtă virtute dă dovadă asta? De câte ori nu se ascunde sub pretenția de virtute, de fapt, voința de putere? Și iar, de câtă virtute dă dovadă asta? Din acest motiv, contemporanul danez al lui Nietzsche, Søren Kierkegaard, afirma că evoluția spirituală a individului presupune depășirea, cu „teamă și tremur", a eticului, așa cum atingerea unei sensibilități etice a presupus cândva depășirea narcisismului. Ce facem din dragoste nu este întotdeauna virtuos, dar facem acel lucru în slujba unei valori spirituale. Ce facem în slujba unei valori superioare poate transcende „binele". Cum spune o veche zicală, „Binele poate fi dușmanul mai binelui". Din copacul virtuții putem culege binele, dar din copacii negării, resentimentelor, sentimentului de vinovăție și urii de sine nu vom culege niciodată fructele binelui, fructele adevăratei virtuți. Acești copaci, cu fructele lor amare, se nasc întotdeauna din virtutea care este inconștientă de opusul ei. Opusul virtuții este, așadar, inconștiența, care va avea, mai devreme sau mai târziu, cele mai imprevizibile consecințe.

2. Care sunt tiparele dumneavoastră relaționale centrale? Sau când putem recunoaște în tiparele repetitive, de evitare sau agresivitate, ale relațiilor dumneavoastră, manifestări ale Umbrei?

Nimeni nu intenționează să-și repete trecutul, însă temele sale redundante sunt reproduse zilnic, în varii tipare subtile. Aceste repetiții sunt, cum am văzut deja, expresia „ideilor centrale" sau a complexelor. Jordan, un bărbat de patruzeci de ani, își sabotează compulsiv relațiile. Se apropie de o parteneră, apoi începe să se simtă amenințat și pune capăt relației respective. De ce? Îi amenință oare într-adevăr fiecare parteneră starea afectivă de bine, sau reproduce Jordan mereu același scenariu al unei drame mai vechi? Părintele lui, invaziv din punct de vedere psihologic, i-a programat o imago primară despre „Sine și Celălalt". Ori de câte ori câștigă încredere și se implică într-o relație, complexul îi spune metaforic: „Ce știm despre relațiile intime? A, da, ia-o la fugă, înainte de a pune complet stăpânire pe tine!" Jordan nu este, desigur, conștient de acest mesaj, care are, totuși, suficientă putere pentru a-l determina să găsească defecte la celălalt, să saboteze și în final să rupă relația. Misiunea de domeniul Umbrei nu este aflarea a ceea ce s-a întâmplat în trecut, ci analiza colaborării lui servile cu aceste avertismente arhaice. Relațiile lui, stabilite la maturitate, stau încă sub semnul a ceea ce a fost perceput de către copil ca înspăimântător și distructiv — deși, ca adult, are o mai mare capacitate de a stabili limite personale, de a se apăra în cazul unei amenințări, de a alege liber, în baza unei conștiențe și rezistențe care îi fuseseră inaccesibile copilului. În acest caz, munca analitică cu Umbra înseamnă ca Jordan să învețe să separe persoana cu care este posibilă o relație intimă de mesajul insistent al acelei imago a

lui arhaice. Dușmanul lui nu este partenera lui, ci puterea pe care trecutul o exercită asupra lui.

Nu purtăm cu noi doar rănile suferite în trecut, ci și scopuri narcisice, a căror prezență este de înțeles. Orice copil spune, „Vreau asta, vreau asta, o vreau acum". Învățăm, într-adevăr, să facem față acestei cereri insistente, învățăm chiar să ne asumăm răspunderea pentru ea, dar nu vom reuși niciodată să o eliminăm. Este posibilă iubirea pură, necontaminată de scopuri narcisice? Noi toți ne dorim acest lucru. Dorim să credem că iubim „dezinteresat" o altă persoană, dar ne putem elibera cu adevărat de trecutul nostru narcisic? „Iubirea dezinteresată" este poate o contradicție, cu siguranță un oximoron. Putem iubi pe altcineva fără ca interesele personale să prevaleze sau, cel puțin, să ne infiltreze motivele? Probabil că nu, dar putem cu siguranță face efortul de a ne sacrifica, sau cel puțin limita, nevoile noastre egoiste de dragul celuilalt. Ne putem înălța deasupra propriilor nevoi, pentru a recunoaște rănile Celuilalt și a-i oferi sprijinul nostru? Putem cu siguranță încerca, iar acesta este cel mai bun lucru pe care-l putem face din iubire. Filon din Alexandria îndemna cu secole în urmă: „Fii bun. Orice persoană pe care o întâlnești are o problemă considerabilă." Când ne amintim acest lucru, complexele noastre sunt atenuate prin forța inimii, iar vindecarea unei relații devine posibilă.

Uneori depășim narcisismul, dar nu ne eliberăm niciodată de el și atunci iese la iveală în certuri mărunte, replici tăioase, momente în care ne retragem din fața celuilalt. Când cerem prea mult de la celălalt, când încercăm să-l manipulăm sau devenim agresivi, când îl respingem pentru că ne-a dezamăgit așteptările, suntem dominați de această Umbră. Problema nu este nevoia narcisică, căci ea

aparține tuturor oamenilor; problema este incapacitatea noastră de a ne asuma răspunderea pentru ea, astfel încât să nu ne mai împovărăm partenerii cu ea.

Situațiile din trecut, în care i-am perceput cel mai intens pe ceilalți ca având lipsuri și fiind nepăsători față de nevoile noastre, se vor repeta în prezent, în situațiile în care, față de cei pe care pretindem că-i iubim, vom afișa nevoile noastre personale, vom avea cele mai mari pretenții de la ei și îi vom manipula. Nevoile noastre narcisice nu dispar la maturitate, doar pentru că acum trăim în trupuri mai mari și avem roluri mai importante. Cum scria Jung: „Acolo unde domină iubirea, nu există voință de putere, și unde domnește puterea, lipsește iubirea".[140] Cuvântul-cheie este *domnește*, pentru că puterea va fi întotdeauna prezentă în substratul iubirii. Puterea în sine este neutră, este un schimb de energie între indivizi. Dar atunci când puterea este direcționată de un complex, nu de simpla îndeplinire a unei sarcini, complexul puterii devine predominant. Ceea ce am aflat până acum despre Umbră ne arată că, în momentele în care prevalează motivul puterii, ne simțim cel mai puțin puternici și, ca atare, căutăm căi compensatorii de a ne afirma.

Tema iubirii și lunga listă de probleme ale iubirii au inundat literatura și cultura de masă. Pentru ca o relație să supraviețuiască sau, mai mult decât atât, să ofere fiecărui partener posibilitatea de a crește din punct de vedere psihologic, este nevoie de noroc, de o doză considerabilă de bunăvoință și de capacitatea de maturizare. Dar cine poate fi mereu norocos, binevoitor și matur? Nu este deci de mirare că suntem obsedați de relații, dar așteptăm deseori prea mult de la ele și sfârșim prin a fi dezamăgiți de ele.

Dragostea romantică este principala iluzie, poțiunea magică și elixirul culturii noastre de masă.

---

[140] Jung, *Opere complete* 7, par. 78.

Dragostea romantică este o fantezie din domeniul Umbrei, care ne promite fericirea deplină, în care toate rănile noastre sunt vindecate, toate nevoile noastre împlinite. Dar, pentru că puterea de seducție a acestei fantezii este atât de mare, ea ne distrage de la sarcina unei responsabilități conștiente. Cine dorește cu adevărat să-și examineze critic dinamica relațională? Cine dorește să privească în interiorul său, când este mult mai ușor să căutăm salvarea în exterior? Dar dacă nu ne cunoaștem trecutul — programarea unei imago intrapsihice despre Sine și Celălalt și dinamica relațională care o însoțește —, cum putem atunci spera ca o relație din prezent să fie mai bună decât paradigma ei arhaică? Chiar dacă învățăm din experiențele noastre tulburătoare și suntem suficient de maturi pentru a dori să privim în lăuntrul nostru, oare putem spera să ne eliberăm în totalitate de acest trafic de energii arhaice? Suntem împinși spre repetarea unor momente din trecut sau spre supracompensarea prin opusul lor și, în ambele cazuri, rămânem prizonierii vieții noastre neexaminate.

Doar reflectând cu smerenie asupra tiparelor cauzate de mesajele pe care le-am asimilat, precum și asupra zonelor noastre de imaturitate, ni se oferă posibilitatea de a deveni conștienți. Doar dacă suntem conștienți și avem curajul de a ne înfrunta trecutul nostru dominat de Umbră, putem afirma că aducem iubire într-o relație. Dragostea romantică promite alinare, dar iubirea cere eforturi — efortul de a ne asuma problemele cauzate de Umbra personală și de a-l elibera pe Celălalt de ele. Viața este suficient de dificilă, iar relațiile sunt fragile, astfel încât munca analitică cu Umbra poate fi, în fond, cea mai bună cale de a ne dovedi iubirea pentru Celălalt. Relațiile noastre nu sunt niciodată mai evoluate decât relația pe care o avem

cu noi înșine, iar această constatare ne obligă la munca de interpretare analitică, pentru că ceea ce nu știm, sau nu vrem să înfruntăm, va ieși la un moment dat la suprafață și ne va afecta relația noastră cu Celălalt.

Munca analitică cu Umbra în contextul relațional este deosebit de dificilă, pentru că ne poate cere să renunțăm la dorința noastră cea mai mare, poate inconștientă — dorința ca Celălalt să aibă grijă de noi. Ținem la Celălalt și simțim că Celălalt nu este nepăsător față de noi, dar dacă nu suntem conștienți de această dorință imperioasă, de acest complex încărcat de energie, ca altcineva să aibă grijă de noi, relația noastră va fi, mai devreme sau mai târziu, sfărâmată de povara așteptărilor, pentru că nimeni nu poate, nu trebuie să aibă grijă de noi și nu o va face. Să privim lucrurile altfel... am *întâlnit* deja persoana a cărei obligație este de a avea grijă de noi, e singura persoană care ne însoțește de la naștere până la moarte pe drumul vieții.

3. Ce vă enervează cel mai mult la partenerul dumneavoastră sau, în general, la alții?

Soția mea înțeleaptă definește o relație serioasă ca faptul de a fi „găsit persoana pe care poți să o enervezi vreme îndelungată". Mi-ar plăcea să cred că glumește, dar nu sunt sigur. Să ai contact cu cineva înseamnă că, mai devreme sau mai târziu, persoana respectivă va începe să te enerveze, sau tu să o enervezi pe ea, indiferent de bunele intenții sau de conștiența care stau la baza relației respective. Poate că ar trebui să privim mai atent această chestiune a „enervării".

Nu e cumva posibil, ba chiar general valabil, ca noi, sau ceva din noi, să aleagă deliberat acea persoană, tocmai pentru că ne enervează? Pentru eul nostru care, să ne amintim, crede că știe destul pentru a ști destul, e un gând

absurd. Am asistat de curând la o cununie, la care cuplul, devotat unul altuia, și-a jurat iubire și fidelitate veșnică. Jurămintele lor nu ignorau doar incertitudinile viitorului, ci și faptul, bine cunoscut tuturor oamenilor încă din copilărie, că sentimentele sunt autonome și schimbătoare. Nu noi le alegem, ci ele ne aleg pe noi. Sentimentele au propria lor voință. Cine dintre noi, om cu scaun la cap, poate prezice ce va simți peste ani de zile? Dar, desigur, îndrăgostiții nu sunt oameni cu scaun la cap, pentru că altfel nu ar fi dispuși să-și făgăduiască ceva atât de însemnat.

Dar cum ne-am putea imagina că alegem o persoană anume, tocmai pentru capacitatea ei de a ne enerva, în cazul în care nu suntem masochiști? Există mai multe răspunsuri speculative la această întrebare. Freud a remarcat ciudatul fenomen pe care l-a numit „compulsia la repetiție", care constă în nevoia imperioasă a noastră, a tuturor, de a repeta ceea ce cunoaștem. Repetăm, așadar, aceleași tipare, chiar și pe cele dăunătoare propriei persoane, condiționați fiind de puterea trecutului. Durerea familiară poate aduce unora, în mod ciudat, mângâiere — știm cine suntem, cine e Celălalt, cunoaștem acest *pas de deux* și știm că va avea mereu aceleași urmări bine cunoscute. Freud observa că această „suferință familiară" este deseori preferată suferinței necunoscute, care poate veni din abisul periculos, nefamiliar al opțiunilor alternative.

Dintre numeroasele exemple la îndemână, îmi amintesc expresia de pe fața bărbatului care a înțeles în cele din urmă că „scenariul lui interior", derivat din interpretarea mesajelor primite de la familia lui de proveniență, îl obligase să-și „aleagă" o soție care avea mereu accese de furie și se simțea trădată de toată lumea din jurul ei. El și-a sacrificat

întotdeauna propriile dorințe, pentru a-i purta ei de grijă, pentru a o „îmblânzi", pentru a-i înfrâna mânia față de ceilalți și susceptibilitatea paranoică față de motivele altora. Îl observase în copilărie pe tatăl lui și învățase că rolul și identitatea tatălui erau definite de încercările de a face față nivelului de stres al mamei. Ne putem imagina, oare, că ceva din interiorul lui pornise în căutarea unei persoane cu accese de furie, pentru ca el să adopte rolul bine cunoscut, să-și înfrâneze propriile izbucniri afective și să reproducă viața tatălui? Când a înțeles că tiparul copilăriei lui coincidea cu tiparul căsniciei lui, a înțeles că alesese aceleași supărări tocmai pentru că-i erau familiare.

O altă părere afirmă că alegem un Celălalt care ne enervează, ba chiar care ne provoacă durere, din dorința de a rezolva problema respectivă din a doua încercare. Această alegere ar fi calea de vindecare a psihicului, printr-o abordare mai matură, cu mai multă putere, a vechii răni. Poate că e adevărat, dar eu am văzut destule suflete chinuite în astfel de relații, pentru a mai crede că majoritatea oamenilor reușește să-și vindece vechea rană. Poate că rămân mai departe în căsnicia respectivă, dar undeva, în adâncul sufletului, știu că sunt încătușați în trecutul lor constrângător.

Istoria psihologică a relațiilor noastre, derivată dintr-o imago intrapsihică, este programată spre repetiție. Unii intuiesc care este calea familiară și aleg deliberat o cale opusă, doar pentru a rămâne în continuare, deși într-un alt mod, prizonierii trecutului. Alții aleg inconștient o a treia cale, prin care încearcă să rezolve problema, fără să știe în ce constă ea de fapt. Aceștia sunt cei care își anesteziază durerea prin muncă, droguri sau distracții. Sau, dacă suferă deosebit de mult, pot deveni terapeuți conjugali și încerca

astfel să-și rezolve propriile probleme rezolvând problemele altora.

Având în vedere că, mai devreme sau mai târziu, noi toți ne vedem confruntați cu ceea ce ne enervează și având în vedere că orice ființă umană are scopurile ei narcisice, care pot leza alte persoane, ne putem aștepta ca problema puterii și tentația de a-i controla pe alții să se manifeste la un moment dat.

Cine dintre noi are capacitatea de a prevedea sau este suficient de puternic pentru a vedea energiile invizibile care circulă într-un cuplu, de la un partener la altul? Cine poate vedea care energie pornește din suflet, care pornește din fabrica intrapsihică a trecutului și care pornește din complexele ce caută să se reproducă cu orice preț? Deoarece nu putem vedea aceste energii, sau le putem vedea foarte rar, majoritatea relațiilor nu funcționează bine. Dar cine îndrăznește să spună acest lucru cuplului aflat în fața altarului? Cine dorește să-l vadă la masa de nuntă pe bătrânul marinar, purtând cu sine povara înțelepciunii psihologice?

În contextul relațional, primul pas în munca de interpretare analitică cu Umbra este evident o examinare mai atentă a propriei persoane. Dar cine e dispus să facă asta, când e mult mai simplu și plăcut să dăm vina pe partenerul sau prietenul nostru? Psihicul celor care au perceput primele lor relații ca invazive suferă o ruptură schizoidă. Aceștia se tem de intimitate și încearcă să o evite printr-o atitudine emoțională rezervată și căutarea de distracții superficiale. Cei care au perceput persoana menită să le acorde atenție și grijă în copilărie ca nesatisfăcătoare, au tendința de a cere prea mult de la celălalt, de a se agăța de el, de a-l controla și a fi obsedați de el. Ambele categorii vor primi ceea ce așteaptă —

și ceea ce-și doresc în taină. Munca analitică cu Umbra este necesară pentru a aduce aceste lucruri la suprafață și a descoperi, în cele din urmă, că antagonistul enervant se ascunde în noi înșine.

Câte dintre cărțile populare despre relații — *Cum să-ți găsești sufletul pereche, Iubirea veșnică, Cum să-ți găsești partenerul ideal* — spun lucruri interesante despre Umbrele noastre? Câți dintre noi sunt dispuși să-și sondeze trecutul, în căutarea prețiosului dar al înțelegerii? Nu e mai simplu să ne imaginăm un „Celălalt magic", care ne va scuti de toate aceste eforturi neplăcute? Ajustarea prismei prin care vedem relațiile noastre este un proces de-o viață. Vedem lumea, îl vedem pe Celălalt prin prisma trecutului nostru, dar putem învăța să împingem mai departe orizontul și să lărgim perspectiva, pentru a ne scuti pe noi înșine și pe cei pe care pretindem că-i iubim de povara inconștientului nostru.

Eliberându-i pe ceilalți de trecutul nostru și de scopurile noastre narcisice, contribuim la stabilirea unor relații etice, a unor prietenii favorabile creșterii psihologice — și aceasta este cea mai bună cale de a-i iubi pe ceilalți. Pretindem că dorim intimitate, dar e oare adevărat? Putem suporta intimitatea? Putem contribui la evoluția unei relații, maturizându-ne în același timp ca indivizi, sau încălcăm astfel contractul subconștient semnat cu ani în urmă cu partenerul? Ce se întâmplă când o persoană crește, iar cealaltă refuză să crească din punct de vedere psihologic? (Întrebarea asta mi se adresează cel puțin o dată pe săptămână și de fiecare dată țin o prelegere pe această temă. Cel care întreabă este probabil cel care dorește să se maturizeze, iar partenerul este cel care refuză să evolueze. Poate...)

Munca analitică cu Umbra presupune disponibilitatea eroică de a ne asuma răspunderea pentru propria persoană, de a ne maturiza, de a cere și aștepta, ca atare, mai puțin de la partenerii noștri. Astfel le oferim libertatea pe care ne-o dorim și noi — libertatea de a avea gusturi diferite, de a urmări scopuri evolutive diferite, de a avea prieteni diferiți ș.a.m.d. Câte relații acceptă misiunea de a face aceste diferențieri mature? În majoritatea cazurilor, munca analitică cu Umbra în contextul relațional presupune ca noi să înțelegem că greșelile lumii se regăsesc în noi. Probabilitatea de a ne răni partenerii, disprețui vecinii și urî dușmanii e mai redusă dacă admitem că avem o condiție comună, aspirații comune și suntem la fel de supuși greșelii. Există un întreg subgen de literatură care are la bază motivul *Doppelgänger*-ului, al Dublului, al Celuilalt pe care îl percepem întâi ca pe altcineva și apoi îl recunoaștem ca fiind noi înșine.[141] Ceea ce urâm la Celălalt, urâm la noi înșine.

Ședeam, în timp ce soția mea era operată, în sala de așteptare a spitalului, vizavi de un tânăr care își rupsese mâna și aștepta să intre în cabinetul medicului. Soția lui, care avea un ochi vânăt, ședea agitată și speriată lângă el. Bărbatul era în pragul unei crize de nervi, mușchii de la gât erau încordați ca niște frânghii când a spus: „Nu-nțeleg cum îl mai lasă să trăiască. Ar trebui să-l împuște." Se referea la un actor de comedie, care declarase recent că este homosexual și despre care tocmai se relata în emisiunea de știri, la televizorul din sala de așteptare. Care era originea mâniei lui, a brutalității cu care am presupus că-și trata soția, dacă nu ceva din interiorul lui, căruia nu-i putea face față? Celălalt era atât de înfricoșător pentru acest tânăr. M-am simțit tentat să-l disprețuiesc pentru slăbiciunea lui, dar asta ar fi însemnat să mă fac și eu vinovat de același conflict

[141] Dintre numeroasele texte literare care ar putea fi menționate, amintesc doar *William Wilson* de Poe, *Dr. Jekyll și Mr. Hyde* de Stevenson și *The Secret Sharer* de Conrad.

cu Umbra — ceea ce nu-mi asum la mine, disprețuiesc la altul. Ceea ce urâm la alții e ceea ce urâm la noi. După un prim impuls de furie, m-am simțit trist pentru că era atât de înspăimântat, speriat de furia lui și am revenit la grijile în legătură cu operația soției mele.

4. Care sunt momentele în care vă subminați, în care reproduceți tipare dăunătoare, cu aceleași consecințe binecunoscute? Care sunt momentele în care fugiți din calea eului dumneavoastră mai bun, mai riscant?

Nimeni nu se trezește dimineața spunându-și „Ei bine, astăzi voi face aceleași tâmpenii pe care le fac de zeci de ani, dar astăzi lucrurile vor ieși mai bine." Cu toate acestea, zi de zi, complexele noastre, acele aglomerări de energie determinate de trecut, acționează autonom și produc aceleași consecințe bine cunoscute. Complexele pun stăpânire pe eu, îl copleșesc cu scenariile lor arhaice, din care rezultă opțiunile noastre familiare, predeterminate, deși noi ne imaginăm că suntem liberi și conștienți în oricare dintre deciziile noastre. Chiar dacă suferința — produsă altora sau nouă înșine — ne-a obligat să conștientizăm tiparele respective, acestea se dovedesc deosebit de rezistente la modificări. (Acesta este motivul pentru care „modificarea comportamentală", principala cale de vindecare a majorității terapeuților, nu poate fi decât parțial încununată de succes, și asta doar atunci când vizează probleme de amploare limitată.)

Mesajul pe care îl primesc toți copiii este acela că lumea este mare, iar ei sunt mici; lumea este puternică, iar ei sunt slabi. Viața pe care o ducem în deceniile următoare este frecvent dictată de tiparele noastre adaptative necesare, atitudinile adânc înrădăcinate față de Sine și Celălalt și strategiile reflexe de management

al anxietății și de împlinire, cel puțin parțială, a nevoilor noastre. Acest sine fals, adaptat, este inevitabil. Variabile sunt însă gradul adaptării și gradul înstrăinării noastre de Sine. Este tentant și facil să dăm vina pe Celălalt, fie părintele din trecut, fie partenerul din prezent, dar în final ajungem la concluzia smerită că noi suntem cei care consolidează vechile tipare, prin opțiunile noastre. Abia atunci ne putem da seama că nu facem altceva decât să ne sabotăm pe noi înșine prin aceste opțiuni care ne leagă de trecutul în care eram lipsiți de putere.

Pe David, un bărbat de cincizeci de ani, îl cunosc deja de câțiva ani. Provine dintr-o familie fundamentalistă, este copleșit de sentimentul vinovăției și al datoriei, de obligații, avertismente și denigrări și, ca atare, se teme să-și asume responsabilitățile unei relații. Își dorește din toată inima să se căsătorească, dar puterea de care și-a lipsit Sinele și pe care a transferat-o asupra Celuilalt îl face să-l perceapă pe Celălalt ca pe o prezență invazivă, pretențioasă, de care este obligat, în același timp, să aibă grijă. O povară dublă! Din cauza acestui dezechilibru creat de trecut, David a evitat până acum să cadă în capcana Celuilalt. Această aversiune îl împiedică însă, să stabilească relația iubitoare cu Celălalt, pe care și-o dorește atât de mult.

La una dintre ședințele noastre, David mi-a spus: „Am sentimentul că nu mai există nicio speranță de a găsi pe cineva și de a menține o relație. Mă simt copleșit de complexul matern. De douăzeci și opt de ani sunt conștient de el și, cu toate acestea, continuă să-mi determine viața. Mă simt ca paralizat. Încalc regulile «ei» și apoi fug de «ea», iar acest conflict interior mă apasă și mă face să fug de toate femeile din viața mea, pentru că mă tem de așteptările lor, iar în final mă simt singur și izolat".

David este o persoană sensibilă și capabilă de iubire, care merită să aibă o relație, dar trecutul lui îl ține în mod tragic captiv. În același timp, lipsește pe altcineva de relația pe care ar putea-o avea cu un suflet bun precum al lui. La ședințele noastre, îi repet mereu că acest complex puternic, invaziv, nu este decât o fantomă psihică, care nu are mai multă realitate decât suntem noi dispuși să-i acordăm. Femeile pe care le întâlnește sunt oameni ca noi toți, care încearcă să-și vadă de viețile lor, nu sunt niște căpcăuni, ca femeia care i-a dominat cândva viața. David este o persoană cu înalte principii morale, care aspiră la sinceritate și corectitudine în toate relațiile. Din acest motiv, datoria lui prezentă este de a elibera femeile din viața lui de Umbra trecutului său și de a le permite să fie ceea ce sunt cu adevărat. Astăzi învață că nu el este responsabil de fericirea lor — ele însele sunt responsabile, iar David poate doar să le susțină în strădaniile lor. Este nedrept, atât față de sine cât și față de persoana cu care ar putea avea o relație, să le împovăreze cu stafiile trecutului său, cu prezențele spectrale ale părinților săi. „Ești dator", îi spun, „să-i arăți că ești un bărbat bun, bărbatul pe care ea l-a căutat, cel care o acceptă așa cum este ea, fără proiecțiile tale. Nu o dezamăgi."

Pentru David, faptul că este blocat de acest nefericit complex parental înseamnă, paradoxal, menținerea propriei persoane într-un mediu familiar, ancorarea în portul sigur al trecutului. Noi toți avem o astfel de datorie de domeniul Umbrei, de a ne elibera rațiunea și voința, devenite neputincioase în fața imaginilor paradigmatice despre Sine și Celălalt pe care le-am asimilat. Pentru că recrudescența trecutului subminează deseori puterea prezentului, trebuie să recunoaștem și să înfruntăm zilnic faptul că *inamicul nostru este forța stăruitoare a trecutului*, îndeosebi a mesajelor

arhaice, primite în copilărie, când eram lipsiți de putere. Imperativul individuației este revendicarea capacităților noastre de oameni adulți, riscul împlinirii posibilităților care există în noi. Să navigăm în largul mării, acolo unde suntem meniți a ne afla. Dacă permitem trecutului nostru să ne domine, rămânem la mal. Kierkegaard spunea că vasele comerciale rămân în preajma malului, în vreme ce navele militare deschid abia în largul mării instrucțiunile misiunii lor. Doar în largul mării este posibilă creșterea spirituală, doar acolo putem descoperi teritoriile pe care suntem meniți a le ocupa.

5. Care sunt blocajele vieții dumneavoastră, ce vă blochează evoluția? Care sunt temerile și conflictele familiare care vă împiedică să creșteți din punct de vedere psihologic?

Am adresat de multe ori aceste întrebări participanților la workshopuri, în Suedia, Elveția, Brazilia, Statele Unite și Canada, și i-am îndemnat să se gândească la importanța pe care o au în viețile lor. Interesant este însă că nimeni nu mi-a cerut până acum o explicație referitoare la sensul acestor întrebări și nimeni nu a stat prea mult pe gânduri, înainte de a începe să scrie în jurnal. Oare nu putem deduce de aici că noi toți știm care sunt blocajele noastre? Iar dacă știm că avem aceste blocaje, de ce nu ne eliberăm de ele? Ne ajută oare simpla cunoaștere a existenței blocajelor să ne eliberăm de ele? Răspunsul este uneori da, uneori nu.

De ce suntem blocați? De ce descoperim și noi, ca David, mereu aceleași binecunoscute tipare în relațiile noastre mereu la fel? Pe scurt, suntem blocați pentru că blocajele noastre sunt legate prin „cabluri" de complexele noastre, de aglomerările de energie determinate de trecut.

Complexele nu au doar o încărcătură considerabilă de energie și sunt însoțite de o strategie pe care am putea-o descrie metaforic ca „luptă sau fugi", dar, mai mult de-atât, sunt declanșate de o varietate de stimuli. Suntem deseori cufundați în această „substanță" din interiorul nostru, fără să o recunoaștem însă ca atare, pentru că percepem situația exterioară ca mereu nouă — așa cum este, în fond. Noi o vedem însă prin vechea prismă, reactivăm tiparele arhaice și le suprapunem peste situația respectivă.

Veriga critică a acestui mecanism care ne leagă de trecut constă în faptul că aceste „cabluri" ale complexelor noastre produc un câmp de anxietate. Poate că nu percepem conștient anxietatea, dar ea este înregistrată de corpul nostru, are o încărcătură afectivă, care poate fi detectată de către un observator atent, și puterea de a ne influența opțiunile noastre, sau chiar de a ne bloca. Să luăm ca exemplu următorul complex frecvent întâlnit: cei mai mulți oameni se tem să vorbească în public. Nu pentru că nu ar avea ceva de spus. Singuri sau în fața unui prieten sunt perfect capabili să țină discursuri întregi, dar în fața unui public sunt împietriți de spaimă. Putem găsi foarte ușor legătura dintre expunerea publică și o stare de amenințare primară, teama de părerile critice ale celorlalți. Cine nu a trăit experiența pierderii aprobării celor din jur, cine nu a fost criticat de către Celălalt, în momente în care percepția de sine era extrem de fragilă? Prin urmare, mecanismul arhaic intră în funcțiune, de îndată ce ni se cere să ne expunem în public, iar vechea anxietate inundă conștientul adultului. (Ca profesor și persoană care vorbește frecvent în public, dar având o personalitate introvertită, mă opun acestui complex familiar, amintindu-mi că oamenii din fața mea nu se află acolo pentru a mă judeca, ci pentru a discuta

despre tema care ne-a adunat pe toți în acel loc. În afară de asta, îmi amintesc vocile slabe ale părinților mei și îmi spun că vorbesc *pentru* ei, folosind astfel, se pare, un complex pentru a învinge un altul.)

Noi toți avem blocaje, pentru că noi toți suntem „copii în convalescență". Psihicul nostru vulnerabil este legat prin „cabluri" de materiale arhaice și astfel se produce suficientă energie pentru a ne determina să activăm tipare de evitare și conformare. Eliberarea de aceste blocaje presupune, desigur, să înfruntăm anxietatea, chiar dacă nu știm ce este de fapt. Nu este ușor să mergem în locurile dificile ale psihicului nostru, să traversăm acele locuri. Viața nu este nici ușoară, nici dreaptă — să renunțăm la lamentații. Viața așteaptă să o revendicăm, indiferent dacă cineva ne-a arătat calea sau nu. Să ne spunem, așa cum mi-a spus analistul meu din Zürich: „Transformă-ți temerile în scopuri". Am știut că are dreptate și am știut care era sarcina mea. Știm cu toții că limitele noastre sunt determinate de temerile noastre. Nu ne maturizăm, nu revendicăm viața pe care ne-a fost menit să o trăim decât împingând mai departe aceste limite.

Pentru asta e nevoie să ne analizăm Umbra, pentru că e mult mai ușor să rămânem blocați. Dar dacă nu creștem psihologic, privăm lumea de eurile noastre unice și nu ne trăim viața cu integritate. Suntem ființe înzestrate cu reflexe autoprotectoare — e un lucru cert și de înțeles, dar dacă nu suntem mai mult de-atât, atunci la ce bun să mai fi venit pe lume? Să ne amintim remarca lui Jung, că noi toți purtăm pantofi prea mici. Oricât de constrângătoare ar fi psihologiile noastre, ele ne sunt familiare; ele ne-au făcut să fim ceea ce suntem. Ne înșelăm în fiecare zi în o mie de feluri, facem în fiecare zi mii de compromisuri cu

temerile noastre. Din cauza atâtor influențe care-și exercită puterea asupra noastră, avem parte de viața pentru care optăm, poate singura pentru care am fi putut opta. În ciuda protestelor și uluirii psihicului nostru, blocajele ne fac să ne simțim acasă în pielea noastră. Dar pentru a ne maturiza și a revendica viața ce ni se cuvine, trebuie să plecăm de acasă.

6. În ce măsură viața dumneavoastră este încă dominată de „Mama" și „Tata" — prin repetiție, supracompensare sau un plan special de „tratament"?

„Mama" și „Tata" la care mă refer nu sunt persoanele în carne și oase pe care le cunoaștem, ci setul considerabil de mesaje pe care le-am asimilat: în primul rând, mesajele care ne-au format imaginea despre lume și despre felul în care trebuie să ne comportăm; în al doilea rând, mesajele uneori explicite, alteori implicite, despre sine, despre valoarea noastră, despre „scenariul" vieții, despre drepturile noastre; în al treilea rând, mesajul generalizat despre relația noastră cu vastitatea lumii.

În primul stadiu, individul începe să înțeleagă care este „scenariul", cum se desfășoară drama în care joacă și el un rol. Deoarece suntem ființe programate la repetiție, paradigma sau scenariul normativ al copilului este modelat de exemplul părinților, ca mod de viață și psihologie corespunzătoare. Cum este lumea în care am fost aruncați: sigură, îmbietoare, susținătoare sau, dimpotrivă, dură, invazivă, punitivă? Care este mesajul existențial central?

În al doilea stadiu, fiecare individ asimilează mesajele referitoare la cine este el, cum trebuie să se comporte, dacă este considerat valoros sau lipsit de valoare și ce trebuie să facă pentru a câștiga afecțiunea și grija celorlalți. Aceste mesaje sunt, desigur, determinate de

circumstanțele contingente — o altă familie, un alt mediu social-economic, un alt „Zeitgeist" cultural determină alte mesaje. Să ne gândim la David, a cărui viață relațională este sabotată de acele mesaje referitoare la lipsa lui de valoare și, în același timp, la datoria lui de a găsi toate femeile cu răni sufletești din jurul lui și a se îngriji de ele. Cum să nu aibă David o atitudine ambivalentă față de iubire? Măsura în care aceste mesaje centrale despre noi și ceilalți ne influențează viața poate fi modificată de lecțiile alternative pe care le primim de la viață, precum și de valoarea intrinsecă a caracterului și nivelului de conștiență cu care ne împotrivim acestor influențe. Putem învăța să avem încredere, să riscăm, să investim și să fim mai deschiși, dar până și cele mai valoroase resurse înnăscute se află într-o luptă strânsă cu puterea reflexă a trecutului.

În al treilea stadiu, individul primește mesaje fundamentale, pe care poate le percepe sau interpreta greșit, despre relația sa cu viața însăși. Vă amintiți, poate, visul Berthei din Capitolul patru, în care „vrăjitoarea" îi fură păpușa, o imago a copilului vulnerabil din interiorul ei. Bertha și-a trăit mare parte din viață apărându-se împotriva pierderilor arhetipale suferite în trecut. După pierderea părinților și în lipsa unui substitut parental care să-i ofere sprijin și mângâiere, mesajul ei principal despre viață era că aceasta e nesigură, imprevizibilă și nu-i oferă grija și atenția necesare. Ca atare, nu e de mirare că Bertha a adoptat un stil de viață sever, axat pe control și că suferea de o tulburare nutrițională, pentru a redobândi simbolic controlul, pentru a putea face față imensei anxietăți de care fusese mereu stăpânită. O altă soartă i-ar fi adus un alt „mesaj" despre puterea ei precară asupra vieții și alte „opțiuni" reflexe în viața ei adultă.

Am putea afirma, pe bună dreptate, că noi toți avem de suferit în urma „erorii generalizării", a faptului că generalizăm și transformăm în mesajul principal al vieții noastre ceea ce am perceput cândva — într-o formă arhaică, elementară — ca adevărat despre sine și lume. Așadar, nu e de mirare că viețile noastre sunt guvernate de repetiție. Umbra noastră personală este acoperită de umbra trecutului nostru — cel puțin, câtă vreme nu o conștientizăm și nu o înfruntăm.

Dacă ne examinăm tiparele vieții noastre, constatăm deseori cu uimire că ne-am lăsat ispitiți de repetiție, supracompensare sau că am elaborat un plan special de tratament. Repetiția este evidentă, atunci când se manifestă. Supracompensarea este și ea frecvent întâlnită. Să ne amintim că sub complexul puterii se ascunde întotdeauna un copil înspăimântat. („În niciun caz nu vreau să ajung ca mama mea." „Voi fi un tată mai bun decât a fost tatăl meu." Continuăm însă să ne definim în baza punctelor de reper asimilate.) Rănile suferite de un individ în copilărie îl determină uneori, la maturitate, să-și preschimbe trecutul într-un dar special, o sensibilitate deosebită sau un talent de a face față acestui gen de probleme. Marii artiști sunt de cele mai multe ori suflete care au fost supuse unor mari chinuri. Cei care se ocupă în mod profesional cu îngrijirea altor persoane sunt deseori, poate în propriul detriment, preocupați de soluționarea problemelor din familia lor de proveniență și îi ajută în paralel pe ceilalți să-și rezolve problemele. Planul special de „tratament" poate consta în reprimarea totală a unei probleme, dependența de anumite substanțe care anesteziază durerea, superficialitatea și căutarea de distracții, abordarea de către adult a unei probleme într-un mod compulsiv. Cine dintre noi nu

mănâncă uneori prea mult, nu bea prea mult, nu-și face prea multe griji, nu protestează prea vehement, nu dă ceva complet uitării? Toate acestea sunt niște planuri îmbietoare de „tratament".

În toate cele trei tipare — repetiția, supracompensarea, planul de tratament inconștient — individul rămâne prizonierul trecutului său. Rămânem prinși în plasa acelui lucru de care vrem să fugim, atâta vreme cât nu îl conștientizăm. Uneori devenim mai înțelepți, pe măsură ce ne maturizăm. Învățăm că *nu suntem identici cu trecutul nostru*, nu suntem ceea ce ni s-a întâmplat și ceea ce am asimilat ca *Weltanschauung. Suntem identici cu aspirațiile noastre.* Suntem ceea ce dorește să se nască prin intermediul nostru — voința zeilor. Suntem mai mult decât condițiile întâmplătoare ale sorții, dar nu putem deveni ceea ce suntem meniți a deveni decât dacă devenim conștienți de acest lucru și ne încumetăm la o luptă de o viață, pentru a ne elibera din plasa inconștientului.

Până la urmă, problema nu e „Mama" sau „Tata". Ei nu sunt decât metaforele mesajelor noastre primare despre sine și lume. Chiar și cei mai atenți părinți lasă o Umbră în urma lor, pentru că oricare ar fi opțiunile noastre, oricum am trăi, vor rămâne întotdeauna o energie anume și o sarcină anume, cărora copilul nostru va trebui să le facă față. Decisivi nu sunt, așadar, părinții noștri. Decisivi suntem noi înșine, mesajele pe care le acceptăm, conștient sau nu. Trebuie să admitem că trecutul nostru continuă să existe. (Cum spunea William Faulkner, trecutul nu a murit, trecutul nici măcar nu a trecut.) Strămoșii noștri erau mai înclinați să creadă în stafii. Și nu greșeau. Oricine a trebuit să înfrunte un puternic complex parental știe că moartea nu pune capăt unei vieți. Atâtea prezențe continuă să existe în

preajma noastră, ascunse sub atâtea forme și măști ale vieții de zi cu zi. Dacă nu suntem în stare să discernem giulgiurile lor spectrale, ascunse în adâncul nostru, înseamnă că ele ne dictează deseori deciziile — acesta este motivul pentru care noi toți trăim în case bântuite de stafii. Dar... mai problematică chiar decât prezența stafiilor, este povara pe care ne-o aduce procesul de conștientizare. Pentru a-l cita pe Jung, „Oamenii se tem [mai puțin de stafii] cât de a deveni conștienți de ei înșiși".[142]

7. Care sunt momentele în care refuzați să vă maturizați, așteptați soluții magice pentru situațiile critice ale vieții, așteptați să fiți salvați sau să apară cineva care să se ocupe de toate problemele dumneavoastră? Unde este înțeleptul care vă va ușura deciziile?

O colegă îmi spunea că, de obicei, știe deja după prima ședință dacă pacienții ei sunt pregătiți pentru munca analitică, dacă sunt „copii mari sau copii mici", pentru a-i cita spusele. După cum știm, noi toți suntem copii în convalescență, mișcându-ne stângaci în trupurile noastre mari, jucând roluri importante, cu urmări importante, dar ne deosebim prin prin forța și rezistența noastră, prin voința de a deveni. Venim pe această lume echipați cu tot ce este necesar pentru viață. Mediul nostru social și familial de origine are, bineînțeles, un rol important în susținerea sau, dimpotrivă, împiedicarea noastră pe drumul vieții, dar există în interiorul fiecăruia dintre noi o forță care caută să se întrupeze în lume, prin intermediul nostru. Jung refuză în încheierea memoriilor sale *Amintiri, vise, reflecții* să ofere concluzii măreațe despre viață și moarte, nici măcar despre psihologie; dar susține că, „în ciuda tuturor incertitudinilor, simt *o soliditate a existenței* și *o continuitate a ființei mele.*"[143]

[142] Jung, *Memories, dreams, reflections*, p. 190–1
[143] Jung, *Memories, dreams, reflections*, p. 358. (Sublinierile îi aparțin autorului.)

Cuvintele sale nu sunt doar o expresie a modestiei, ci mai ales a conștiinței că viețile noastre sunt susținute de o forță transpersonală, ale cărei nume și metafore variază; mai mult decât atât, o interpretare sensibilă și serioasă a trecutului nostru ne dezvăluie existența unui scop lăuntric, chiar dacă acestuia i se opune soarta cu instrumentele ei. Am văzut că până și simptomele noastre sunt manifestări ale forței vitale, ale psihicului, care exprimă astfel chinurile la care îl supunem ori de câte ori ne abatem de pe drumul totalității pe cel al adaptărilor.

Moștenirea finitudinii și vulnerabilității noastre în fața lumii are ca urmare o psihologie reductivă a tuturor oamenilor. Uneori, probabil că de cele mai multe ori, ne vine greu să ne imaginăm că putem fi și altceva decât rolurile noastre adaptative. Am perceput și asimilat inevitabil anumite paradigme sociale, iar mesajul este următorul: „Așa stau lucrurile, ăsta ești tu, asta trebuie să faci și astea îți sunt valorile". Supunerea obligatorie în fața acestor paradigme ne înstrăinează de noi înșine și întrerupe, poate definitiv, legătura pe care am avut-o cândva cu sistemul de orientare intern, exprimat de viața noastră instinctuală. La creșterea conținutului Umbrei contribuie astfel de avertismente implicite, care ne spun că: 1) nu avem voie să ne opunem reducției noastre psihologice; 2) trebuie să așteptăm să ne salveze alții, un mesaj pe care îl primește orice copil; 3) vom găsi poate persoana care are toate răspunsurile și care ne va spune ce să facem; sau 4) trebuie să ne încredem în puterile magice ale grupurilor de autoajutorare, ale înțelepților pelerini sau ale seducțiilor culturii de masă. Nu e de mirare, așadar, că masele atâtate de discursurile dictatorilor, sau publicul docil al tele-evangheliștilor, se leagănă la unison, în ritmul unei retorici seducătoare. Acești oratori cu glas

șuierător spun copilului din noi ceea ce dorește să audă: că nu trebuie să se maturizeze, că viața este ușor de manevrat și că altcineva o va face în locul nostru.[144]

Un lucru este cert: complexele noastre centrale ne spun destul de clar ce trebuie să facem, ne oferă certitudine și ne scutesc de riscurile necunoscutului. Dacă nu le înfruntăm și nu îndeplinim voința pe care zeii au întrupat-o în noi, vom continua să dăm vina pe fostul partener, să ne acuzăm părinții sau să găsim răspunsurile la întrebările noastre într-o ideologie simplistă. Fundamentalistul înspăimântat din interiorul nostru se va agăța de soluțiile totalitariste — pentru a face față anxietății existențiale, cauzate de libertatea de alegere. Suntem „condamnați la libertate", cum scria Sartre, dar căutăm tot felul de căi pentru a ne feri de libertate. Să ne amintim și de cuvintele lui Camus, că lumea este plină de sens tocmai pentru că este absurdă. Ceea ce înseamnă că, dacă ar fi „plină de sens", ar fi lumea altcuiva, cu sensul altcuiva. Dacă este absurdă, atunci noi trebuie să căutăm — sau să creăm, dacă este necesar — sensul, ajungând să înțelegem în timp ceea ce este util ființei noastre mai profunde.

Denise, o femeie de cincizeci și cinci de ani, care a fost întreaga viață stăpânită de demonul îndoielii de sine, a visat că făcea un fel de călătorie periculoasă împreună cu Robert, soțul care o desconsiderase decenii la rând și-i adâncise astfel îndoiala de sine. Până atunci fusese mereu de părere că privilegierea dorințelor partenerului era calea cea mai comodă de urmat, care îi confirma în cea mai mare măsură imaginea de sine. De data aceasta, în vis, i-a apărut o călăuză interioară, cu un mesaj clar: „Poți să-ți continui călătoria cu Robert, dar va fi o călătorie lungă, nefericită. Sau poți călători cu mine, iar aceasta este calea sacră". Așa

[144] Parabola Marelui Inchizitor, din romanul lui Dostoievski *Frații Karamazov*, ne arată că omenirea se ferește de teribila povară a opțiunii existențiale și preferă alternativele infantilizante ale miracolului, misterului și autorității — planuri de tratament pentru groaza față de răspunderea personală.

cum fac deseori, am întrebat-o de unde provenea acel vis, dacă îl inventase ea. Denise a protestat vehement, spunând că provenea de undeva din interiorul ei, dar în mod evident dintr-o sferă independentă de voința eului. Această călăuză interioară, o forță psihică, reprezenta propriile ei capacități independente, care, dacă avea încredere în ele, aveau să o poarte acolo unde era menită să se afle. Dacă accepta această figură interioară, ceea ce Jung numea *animus*, Denise nu mai avea să fie dominată din interior de trecutul ei negativ și din exterior de Robert.

Munca analitică revine mereu la adevărul paradoxal potrivit căruia ceea ce căutăm există deja înlăuntrul nostru. (După cum remarca Sf. Augustin, ceea ce căutăm vine deja spre noi.) Vocea psihicului, vocea sufletului, a cerut și cere să fie împlinită prin intermediul nostru. Misiunea Denisei — și a noastră, a tuturor — este să învețe să aibă încredere, să riște, să intensifice dialogul cu acea sferă interioară din care s-a născut visul călăuzitor, dătător de noi energii. Ea a reușit, de curând, să se încumete pe un drum separat, ferm decisă să nu mai trăiască în conformitate cu vechile mesaje denigrante, primite de la trecutul ei și de la Robert.

Misiunea tuturor oamenilor este de a regăsi autoritatea interioară, pe care am avut-o pentru scurt timp în copilărie, dar pe care am pierdut-o ulterior. Dacă nu restabilim legătura cu autoritatea lăuntrică — pe care, dacă am regăsit-o, trebuie să o afirmăm cu curaj în lume —, vom rămâne propriile noastre himere, care nu se vor întâlni nicicând, pe drumul vieții, cu propriul sine autentic. De ce am continua să pactizăm cu ideea că natura nu ne-a echipat cu tot ce este necesar pentru viață? Nu este oare o formă de inflație negativă să ne considerăm nedemni de această viață,

să credem că nu ne este permis a fi ceea ce suntem meniți a fi? De ce să mai așteptăm ca altcineva să ne spună ce să facem cu viața noastră? Fiecare încearcă să facă față propriei sale vieți. De ce să nu ne lăsăm călăuziți din interior și să trăim în conformitate cu îndemnurile acestei călăuze? De ce să fim geloși sau individioși pe alții, când purtăm în noi asemenea bogății? De ce să ne amestecăm în viețile altora, când avem atâtea de rezolvat în propria noastră viață? Doar acceptând puterile deja existente în noi, putem începe să ne vindecăm ruptura psihică, desprinderea de Umbră, și să contribuim astfel, cu modestie, la vindecarea lumii.

UMBRA ESTE UN ÎNDEMN

Trebuie să acceptăm, mai devreme sau mai târziu, următorul paradox: deoarece Umbra este formată din *ceea ce nu vrem să fim*, cea mai profundă și refractară Umbră este ceea ce încercăm să evităm cu orice preț, anume *să devenim noi înșine*. Încercăm să ne ferim de noi înșine, pentru că este o întreprindere prea riscantă, prea dificilă pentru confortul eului. Descoperim că toate dificultățile pe care le avem cu Celălalt încep cu și îl includ pe Celălalt care se află în interiorul nostru. Pentru a-l cita pe Jung: „Discuția cu celălalt din noi merită efortul, căci învățăm în acest fel să cunoaștem aspecte ale ființei noastre pe care nu am fi acceptat niciodată să ni le arate un altul și pe care nu ni le-am fi admis niciodată noi înșine".[145]

La nivel colectiv, semnificația simbolică (adică psihologică) a personajului istoric al Diavolului nu este doar o ilustrare vie a unui Celălalt radical, dar și a Celuilalt care există în interiorul fiecăruia dintre noi. Să ne amintim că

[145] Jung, *Opere complete 14/2*, par. 365.

Diavolul încearcă să-l ispitească pe Faust înfățișându-i-se sub masca unui învățat călător, pentru că aceasta este singura persoană care vorbește aceeași limbă ca eruditul Faust. Nu putem fi convinși decât de către cineva care știe ce ne ispitește cel mai mult. Să ne gândim la ispitele lui Gautama, cel care avea să devină Buddha. Întâi este ademenit de Kama, zeul plăcerii, care îl îndeamnă să nu renunțe la dorință. Dorința este inerentă firii umane, dar materialismul epocii moderne este dovada faptului că ne lăsăm stăpâniți de ceea ce dorim. Apoi este ispitit de Mara, zeul fricii. Frica domină o bună parte din viața noastră și este motorul reacțiilor noastre reflexe de apărare. Aproape în fiece clipă suntem stăpâniți de frică. Dar cea de-a treia și cea mai subtilă ispită este cea a datoriei și responsabilității față de ceilalți. Gautama a devenit Buddha, cel care a văzut[146] și a înțeles capcana simțurilor, falsa promisiune de siguranță și ispita puterii. Și-a depășit Umbra, nu prin reprimare sau proiectare asupra altora, ci prin cunoașterea ei deplină și nu s-a lăsat stăpânit de ea.

La fel a fost ispitit și Iisus în deșert. El a învins în lupta teribilă împotriva ispitei puterii și a unui conținut al Umbrei referitor la legitimitate. Lawrence Jaffe reproduce niște gânduri exprimate spontan de către Jung, la o recepție în încheierea ultimei lui vizite la New York. Întrebat despre Iisus, Jung a răspuns că Nazarianul avusese un drum dificil în viață, de la copilul nelegitim până la rolul de Mesia, la care l-au ridicat adepții lui. Deși a învins cele trei ispite, Iisus a strigat pe cruce că a fost părăsit de Tatăl lui. În acel moment, întreaga viață i-a părut o greșeală, un mare eșec. La acestea, Jung a adăugat:

> Noi toți trebuie să facem ce a făcut Hristos. Trebuie să ducem până la capăt experimentul. Trebuie să facem greșeli.

---

[146] Numele *Buddha* este derivat de la cuvântul *budh* care înseamnă „a vedea" în sanscrită, a înțelege că sursa tuturor suferințelor este atașarea dependentă de lucrurile lumești. Gautama *a văzut* și a împărtășit ca învățător pelerin cele văzute, deschizându-le astfel și altora calea spre eliberarea de durerile lumești.

> Trebuie să trăim conform viziunii proprii despre viață. Iar greșelile sunt inevitabile. Dacă evităm greșelile, înseamnă că nu trăim; s-ar putea spune că fiecare viață este, într-un sens, greșită, pentru că nimeni nu a aflat adevărul. Dacă trăim așa, îl recunoaștem pe Hristos ca pe fratele nostru iar Dumnezeu devine într-adevăr om... Ultimul lucru pe care aș dori să vi-l spun, dragi prieteni, este următorul: trăiți-vă viața cum puteți mai bine, chiar dacă se întemeiază pe o greșeală, pentru că viața trebuie dusă până la capăt, iar adevărul este deseori găsit prin greșeli. Atunci înseamnă că v-ați îndeplinit și voi, ca Hristos, experimentul.[147]

Prin urmare, viața pe care o trăim este, văzută din perspectiva îngustă, părtinitoare a conștientului, o greșeală, dar o greșeală *necesară*. Adaptările ne abat de la calea dorită de natura noastră. Colaborăm cu temerile noastre și ne mulțumim cu mai puțin decât ne este menit. Dar nu ne putem feri de aceste greșeli, la care ne obligă viața. Cele mai mari eforturi ale omului sunt cele pe care trebuie să le depună pentru a se menține în punctul de convergență spirituală între datoria noastră la individuație și fragilitatea naturii umane. Nu suntem aici pentru a-i imita pe Gautama sau pe Iisus. Ei și-au trăit viețile, și le-au trăit mai bine decât am putea noi. Suntem aici pentru a ne îndeplini obligațiile noastre, *obligațiile noastre*, pe acest drum personal presărat cu distrugeri, înfrângeri, îndoială, disperare, lașitate și contradicții, cu rare momente de seninătate. Atunci când, uneori, ne întâlnim cu noi înșine, când ne întâlnim cu Umbra noastră, atunci devenim părtași la viață, atunci ne aflăm în arena în care se pierde sau se câștigă sensul, în care viața este trăită în deplinătatea ei.

Poate că nu vom fi încântați de ceea ce vom afla din lupta cu Umbra, cu ispitele ei spectrale, dar vom

---

[147] Jaffe, *Liberating the Heart*, p. 17.

redescoperi adevărul exprimat de Terențiu, că „nimic din ce este omenesc nu mi-e străin." Înțelegem acum că înfruntarea Umbrei nu este o înfruntare a răului în sine. Este găsirea unei căi posibile spre totalitatea psihologică. Totalitatea nu poate fi, prin definiție, parțială, așadar nici teologiile sau psihologiile noastre nu pot rămâne parțiale, chiar dacă pentru eul nostru este dureros de dificil să susțină tensiunea creată de opuse, pe care i-o cere totalitatea.

Persoana aparent lipsită de Umbră este fie naivă și superficială, fie profund imatură și inconștientă. Țelul nostru nu este bunătatea, ci totalitatea, cum spunea Jung. Atingerea totalității este cel mai bun lucru pe care-l putem face pentru copiii noștri, partenerii noștri, societatea noastră și zeii care ne-au adus aici pentru îndeplinirea acestei misiuni. Munca analitică cu Umbra este, așadar, un îndemn, o chemare de a ne trezi, care conține sămânța totalității posibile. Trebuie să căutăm Umbra acolo 1) unde sunt ascunse temerile noastre, 2) unde ne considerăm cel mai respingători sau 3) în numeroasele compromisuri cotidiene, în adaptările și negările care nu fac altceva decât să adâncească întunericul. Este un paradox incitant: nu ne putem vindeca decât *dacă reușim să iubim acele părți ale noastre pe care le considerăm nedemne de iubire, pentru că și ele au nevoie de iubirea noastră.* Sunt părțile „bolnave" ale noastre, pentru că nimeni, mai ales noi, nu le-a iubit.

Munca analitică cu Umbra presupune disciplină, fermitate, intenții urmărite cu consecvență. Nimeni nu poate evita disciplina pe care o cere munca cu Umbra, o muncă la care rigoarea este mai importantă decât tehnica. Jung scria: „Dacă există o tehnică, atunci ea se numește

fermitate. În primul rând trebuie să accepți și să ții serios cont de existența Umbrei. În al doilea rând, trebuie să fii informat în legătură cu caracteristicile și intențiile ei. În al treilea rând, lungi și dificile negocieri vor fi probabil imposibil de evitat".[148]

Sper că cititorul a înțeles deja că doar cei naivi, sau cei care încearcă să se protejeze prin refuzul de a accepta această idee, cred că vor putea evita confruntarea cu Umbra. Uneori trebuie să acceptăm această Umbră îndărătnică, să acceptăm aspectele mai întunecate ale psihicului nostru și să trăim în conformitate cu ele. Sf. Augustin spunea că, dacă e să păcătuim, atunci să păcătuim conștient! În Evanghelia gnostică după Toma se povestește că Iisus a spus unui bărbat care lucra în ziua de Sabat că dacă știe ce face — cu alte cuvinte, dacă o face în numele unei legi superioare legii —, va fi mântuit. Dar dacă nu știe ce face, va fi osândit. Negocierile cu Umbra sunt un teren alunecos iar încercările de a păcăli Umbra se vor dovedi zadarnice, dar uneori suntem obligați să purtăm astfel de negocieri, pentru a atinge un nivel superior de umanitate, sau în slujba unor valori superioare valorilor noastre obișnuite. Vai de cel care încearcă să depășească limita acestor valori convenționale fără suferință, fără a se strădui sincer să găsească adevărul, fără a fi dispus să suporte consecințele, indiferent de natura lor!

Efectele pozitive ale acestei munci analitice nu se vor limita, în cele din urmă, la propria noastră stare de bine, ci se vor răsfrânge, de asemenea, asupra celor dragi nouă și asupra lumii din jurul nostru. Starea de bine a celorlalți depinde de eforturile *noastre*, pentru că suma aspectelor întunecate ale tuturor oamenilor alcătuiesc o lume foarte întunecată. William Stafford scria:

---

[148] Jung, *Letters*, Vol. 1, p. 234.

> ... e important ca cei treji să rămână treji. Pentru că discontinuitatea ne poate ispiti să adormim din nou.[149]

Și ce dacă aceste eforturi se vor dovedi copleșitoare, nesfârșite — ele ne fac viața mai *interesantă* și acesta e cel mai bun lucru la care putem spera! Pentru a-l cita pe Rilke, omul „crește numai când e doborât/ de forțe tot mereu mai mari."[150] Interacțiunea dintre viața conștientă și domeniul Umbrei ne îmbogățește în mod evident, deoarece activează aspecte mai complexe ale naturii noastre umane, fără de care am fi superficiali sau pur și simplu — periculos de — inconștienți. Chiar și cea mai conștiincioasă muncă analitică cu Umbra nu ne va scuti de momente de disperare, îndoială și umilire, dar așa cum ne amintește Jung:

> Motivul pentru care există conștiența, și pentru care simțim nevoia de a o extinde și aprofunda, este foarte simplu: fără conștiență, lucrurile merg mai prost.[151]

Munca analitică cu Umbra provoacă eul, îl înfrânge, îl umilește, uneori îl distruge chiar. Acesta este, paradoxal, un lucru binefăcător, *dacă* suntem în stare să suportăm o astfel de binefacere. Dar cine este dispus să crească psihologic, dacă asta presupune nimicirea eului de către ceva întotdeauna mai puternic decât el, dacă asta presupune ca imaginea pe care am avut-o — sau încă o mai avem — despre noi și despre lume să fie distrusă? Cine este dispus la niște eforturi atât de mari? Dar să ne gândim la ce se va întâmpla cu noi, cu relațiile noastre, cu lumea, dacă nu depunem aceste eforturi. Nu este suficient să spunem că altcineva nu-și face datoria. Influența noastră se limitează la pietricica de mozaic pe care existăm. Așa

---

[149] Stafford, *A Ritual to Read Each Other, The Darkness Around Us Is Deep*, pp. 135f.
[150] Rilke, „Cel ce privește", în *Cartea imaginilor*, p. 134.
[151] Jung, *Analytical Psychology and „Weltanschauung" CW 8*, par. 695.

cum sugerează epigraful acestei cărți, munca analitică cu Umbra nu înseamnă să ne imaginăm figuri luminoase, ci să conștientizăm întunericul din noi.

Nu depunem eforturile muncii analitice doar pentru noi înșine. Dacă facem aceste eforturi, vom descoperi în final că lumina există în întuneric. Vom descoperi că niciun sentiment, oricât de turbulent sau contradictoriu ar fi, nu este „greșit", dar suntem pe deplin răspunzători pentru decizia de a exprima acest sentiment și pentru felul în care îl exprimăm, pentru că nu ne alegem sentimentele conștient. Sentimentele se nasc autonome, în suflet; noi putem alege dacă acceptăm și trăim în conformitate cu un sentiment sau nu, fără a-i înțelege literal sensul. Și ce dacă va fi distrusă vechea noastră imagine de sine? Și ce dacă va trebui să abordăm o perspectivă mai diferențiată, mai complexă asupra lumii, decât cea care ne convine? Gândiți poate că munca de interpretare analitică a Umbrei este dificilă? Da..., iar viața fără această muncă analitică este și mai dificilă. Shakespeare observa, în *A douăsprezecea noapte*, că nicio temniță nu ne îngrădește mai mult decât cea în care ne aflăm fără să știm. Moartea, viața și alte probleme ne însoțesc mereu. Prospero vorbește în *Furtuna* despre „bezna" care-i „aparține". Iar Goethe ne amintește:

> Dar cât timp nu-ți este dată
> După vorbă: mori și-nvie!
> Pe pământ ești jalnic oaspe,
> Umbră doar tu-i faci, pustie.[152]

[152] Goethe, *Dor ferice*, trad. Lucian Blaga, *Opere. Poezia I*, p. 212.

BIBLIOGRAFIE

Armstrong, Karen. *Buddha.* New York: Penguin Putnam, 2001.
Arendt, Hannah. *Eichmann in Jerusalem.* New York: Penguin, 1994.
Auden, W. H. *Collected Poems.* New York: Random House, 1976.
Bly, Robert. *The Soul Is Here for Its Own Joy: Sacred Poems from Many Cultures.* Hopewell, NJ: Ecco Press, 1995.
– *Selected Poems of Rainer Maria Rilke.* New York: Harper and Row, 1981.
Bly, Robert, Hillman, James și Meade, Michael. *The Rag and Bone Shop of the Heart: Poems for Men.* New York: Harper Collins, 1992.
Campbell, Joseph. *Pathways to Bliss.* Novato, CA: New World Library, 2004.
Caretenuto, Aldo. *The Difficult Art*, p. 54.

Cesarani, David. *Becoming Eichmann: Rethinking the Life, Crimes and Trial of a „Desk Murderer"*. New York: Da Capo Press, 2004.

Conrad, Joseph, *Heart of Darkness*. Editată de Robert Kimbrough. New York: W. W. Norton & Co., 1963.

– *Inima întunericului*. Trad. Ticu Archip. Pitești: Editura Paralela 45, 2003.

Curtis, Gregory. „Why Evil Attracts Us", *Facing Evil: Light at the Core of Darkness*, p. 96.

Dostoievski, Feodor Mihail. *Însemnări din subterană*. Trad. V. Em. Galan și Igor Blok. București: Editura Orfeu, 1993.

Ecksteins, Modris. *Rites of Spring: The Great War and the Birth of the Modern Age*. New York: Anchor Books, 1989.

Ellmann, Richard, și O'Clair, Robert, editori. *Modern Poems: an Introduction to Poetry*. New York: W.W. Norton & Co., 1976.

Frey-Rohn, Liliane. *Evil from a Psychological Point of View*, Spring, 1965.

Gambini, Roberto. *Indian Mirror: The Making of the Brazilian Soul*. São Paulo, Brazilia: Axis Mundi, 2000.

Guggenbühl-Craig, Adolf. *From the Wrong Side: A Paradoxical Approach to Psychology*. Woodstock, CT: Spring Publications, 1995.

Goethe, Johann Wolfgang von. *Dor ferice. Opere. Poezia I.* Trad. Lucian Blaga. București: Editura Univers, 1984, p. 212.

– *Faust*. Trad. Ștefan Augustin Doinaș. București: Editura Univers, 1982.

Goldhagen, Daniel J. *Hitler's Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust*. New York: Little, Brown, and Co., 1996.
Goldstein, Rebecca Newberger. *Betraying Spinoza: The Renegade Jew Who Gave Us Modernity*. New York: Schocken, 2006.
– *Reasonable Doubt*, *The New York Times*, 29 iulie 2006.
Hoagland, Tony. *What Narcissism Means to Me*. St. Paul, MN: Graywolf Press, 2003.
Hollis, James. *The Archetypal Imagination*. College Station, TX: Texas A & M University Press, 2000.
– *Creating a Life: Finding Your Individual Path*. Toronto: Inner City Books, 2001.
– *The Eden Project: In Search of the Magical Other*. Toronto: Inner City Books, 1998.
– *Finding Meaning in the Second Half of Life: How to Finally, Really, Grow Up*. New York: Gotham Books/ Penguin, 2005.
– *The Middle Passage: From Misery to Meaning in Mid-Life*. Toronto: Inner City Books, 1993.
– *Mythologems: Incarnations of the Invisible World*. Toronto: Inner City Books, 2004.
– *On This Journey We Call Our Life: Living the Questions*. Toronto: Inner City Books, 2003.
– *Under Saturn's Shadow: The Wounding and Healing of Men*. Toronto: Inner City Books, 1994.
– *Swamplands of the Soul: New Life in Dismal Places*. Toronto: Inner City Books, 1996.
– *Tracking the Gods: the Place of Myth in Modern Life*. Toronto: Inner City Books, 1995.
Jaffe, Lawrence W. *Liberating the Heart: Spirituality and Jungian Psychology*. Toronto: Inner City Books, 1990.

Jung, Carl Gustav. *The Collected Works*. 20 de volume. Trad. R. F. C. Hull, editori H. Read, M. Fordham, G. Adler și W. McGuire. Princeton: Princeton University Press, 1973.
– *Letters*. 2 volume. Editori Gerhard Adler și Aniela Jaffe. Princeton: Princeton University Press, 1973.
– *Memories, Dreams, Reflections*. Trad. Richard și Clara Winston. Editată de Aniela Jaffe. New York: Vintage Books, 1965.
– *Opere complete*, vol. 7. Trad. Viorica Nișcov. București: Editura Trei, 2007.
– *Opere complete*, vol. 9. Trad. Daniela Ștefănescu. București: Editura Trei, 2005.
– *Opere complete*, vol. 12. Trad. Carmen Oniți, Maria Magdalena Anghelescu. București: Editura Teora, 1998.
– *Opere complete*, vol. 14/2. Trad. Daniela Ștefănescu. București: Editura Trei, 2006.
Kazantzakis, Nikos. *The Saviors of God*. Trad. Kimon Friar. New York: Simon and Schuster, 1960.
Kelly, John. *The Great Mortality: An Intimate History of the Black Death, the Most Devastating Plague of All Time*. New York: Harper Collins, 2005.
Kinzer, Stephen. *Overthrow: America's Century of Regime Change from Hawaii to Iraq*. New York: Times Books, 2006.
MacLeish, Archibald. *J. B. A Play in Verse*. Boston: Houghton-Mifflin, 1958.
May, Gerald G. *Addiction and Grace*. San Francisco: Harper, 1988.
Mosley, Nicholas. *Inventing God*. New York: Dalkey Archive Press, 2003.

J. Paul Hunter, editor. *The Norton Introduction to Poetry*. New York: W. W. Norton & Co., 1991.
Paulson, Lola. *The Shadow: This Thing of Darkness I Acknowledge Mine*, Londra: The Guild for Pastoral Psychology, nr. 122, 1963.
Rilke, Rainer Maria. *Scrisori către un tânăr poet*. Trad. Ulvine și Ioan Alexandru. Editura Facla, 1977.
– *Cel ce privește, Cartea imaginilor*. Trad. Dumitru Marian. Pitești – București: Editura Paralela 45, p. 134.
Robertson, Robin. *Your Shadow*. Virginia Beach: A. R. E. Press, 1997.
Rosenbaum, Ron. *Degrees of Evil: Some Thoughts on Hitler, bin Laden, and the Hierarchy of Wickedness*, *The Atlantic Monthly*, februarie 2002.
Rubin, Harriett. *Dante in Love: the World's Greatest Poem and How It Made History*. New York: Simon and Schuster, 2004.
Sanford, John. *Evil: The Shadow Side of Reality*. New York: Crossroad, 1981.
– *Jung and the Problem of Evil: the Strange Trial of Mr. Hyde*. Boston: Sigo Press, 1987.
Saunders, Doug. *Children of War*, *The Globe and Mail* (Toronto), 21 mai 2005.
– *The Shadow*, *Parabola: Myth, Tradition, and the Search for Meaning*. Vara 1997.
Shakespeare, William. *Hamlet*. Ediție bilingvă. Trad. Dan Amedeo Lăzărescu. Târgoviște: Editura Pandora-M, 2003.
– *Troilus și Cressida*. *Opere complete*, vol. 6. Trad. Leon D. Levițchi. București: Editura Univers, 1987.
Shalit, Erel. *The Hero and his Shadow*. Solna, Suedia: C. G. Jung Stiftelsen, 1997.

Shattuck, Roger. *Forbidden Knowledge: from Prometheus to Pornography*. New York: St. Martins's Press, 1996.

Slattery, Dennis Patrick. *Casting the Shadows: Selected Poems*. Kearney, NE: Morris Publishing, 2001.

Stafford, William. *The Darkness Around Us Is Deep: Selected Poems of William Stafford*. Editată de Robert Bly. New York: Harper, 1993.

Steiner, George. *Language and Silence: Essays on Language, Literature and the Inhuman*. New York: Atheneum, 1976.

Waley, Arthur. *The Way and its Power*. New York: Grove Press, 1958.

Woodruff, Paul și Hilmer, Harry A. *Facing Evil: Light at the Core of Darkness*. LaSalle, IL: Open Court, 1988.

Zorn, Fritz. *Mars*. New York: Alfred A. Knopf, 1982.

Zweig, Connie și Abrams, Jeremiah. *Meeting the Shadow: the Hidden Power of the Dark Side of Human Nature*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1991.

CUPRINS

PREFAȚĂ 9
INTRODUCERE
Întâlniri cu Umbra 15
CAPITOLUL UNU
Diversele nunțe ale sufletului 25
CAPITOLUL DOI
Nedumerirea lui Pavel 47
CAPITOLUL TREI
Față în față cu noi înșine 65
CAPITOLUL PATRU
Suferința 89
CAPITOLUL CINCI
Scopuri ascunse 119
CAPITOLUL ȘASE
Unul multiplicat 149
CAPITOLUL ȘAPTE
Cel mai mic numitor comun 175
CAPITOLUL OPT
Partea întunecată a progresului 199
CAPITOLUL NOUĂ
Divinitatea întunecată 223
CAPITOLUL ZECE
Întunericul luminos 243
CAPITOLUL UNSPREZECE
Interpretarea analitică a umbrei 267
BIBLIOGRAFIE 311

Tiparul executat la *Graficprint Industries*
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu